ఆంధ్రజ్యోతి

ANDHRAJYOTHY

కరీంనగర్

జిల్లా వార్తలు

3

మంగళవారం 27 ఫిబ్రవరి 2024

ప్రజావాణికి 225 దరఖాస్తులు

సుభాష్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: కలెక్టరేట్‌లో సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి 225 దరఖాస్తులు వచ్చినట్లు కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి తెలిపారు. దరఖాస్తుల సమస్యల పరిష్కారానికి వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కరీంనగర్ మున్సిపాలిటీ-32, కరీంనగర్ ఆర్డీవో-12, డీపీవో-11, డీఎంహెచ్‌వో-10, కొత్తపల్లి తహసీల్దార్-18, తిమ్మాపూర్-9, సైదాపూర్ తహసీల్దార్-8, ఇతర శాఖలకు సంబంధించినవి 125 దరఖాస్తులు వచ్చాయని తెలిపారు.

'ఎల్ఆర్ఎస్-2020'కి గ్రీన్‌సిగ్నల్

- క్రమబద్ధీకరణకు మార్చి 31 వరకు గడువు
- కరీంనగర్‌లో పెండింగ్ దరఖాస్తులు 24,712

కరీంనగర్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్థలాల క్రమబద్ధీకరణ కోసం 2020లో ల్యాండ్ రెగ్యులరైజేషన్ స్కీమ్ (ఎల్ఆర్ఎస్)కు దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి క్రమబద్ధీకరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. 2020లో వెయ్యి రూపాయల నామినల్ ఫీజుతో దరఖాస్తు చేసుకున్న స్థల యజమానులు మార్చి 31వ తేదీలోగా ఎల్ఆర్ఎస్ ఫీజు మొత్తాన్ని చెల్లించి, అవసరమైన డాక్యుమెంట్లను సమర్పించాలని సూచించింది. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం 2020లో ఎల్ఆర్ఎస్ పథకాన్ని అమలు చేస్తూ అవసరమైన వారి నుంచి దరఖాస్తులను స్వీకరించింది. 2020 వరకు దరఖాస్తు చేసుకున్న వారు ఆయా స్థలాల మార్కెట్ విలువను బట్టి ఫీజును నిర్ధారించి క్రమబద్ధీకరించాలని సూచించింది. దీంతో కరీంనగర్ నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో 26,829 మంది తమ స్థలాలను క్రమబద్ధీకరించాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. వీరిలో ఇప్పటి వరకు 2,117 మంది అర్జీదారులు ఎల్ఆర్ఎస్ నిబంధనల మేరకు చార్జీలతోపాటు అవసరమైన డాక్యుమెంట్లను బల్దియా కార్యాలయంలో సమర్పించారు. వాటిని పరిశీలించిన అధికారులు ఇప్పటి వరకు 195 మందికి



క్రమబద్ధీకరణ ఉత్తర్వులను జారీ చేశారు. 481 మందికి ఫీజు, ఇతర డాక్యుమెంట్లను చెల్లించి క్రమబద్ధీకరణ చేసుకోవాలని సూచిస్తూ లేఖలను పంపించారు. మరో 441 మంది ఎల్ఆర్ఎస్ నిబంధనల మేరకు అవసమైన వాటిలో కొన్ని డాక్యుమెంట్లను సమర్పించక పోవడంతో వాటిని పెండింగ్‌లో పెట్టారు. ఇక ఎల్ఆర్ఎస్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న వాటిని నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఉన్న 224 దరఖాస్తులను అధికారులు తిరస్కరించారు. మరో 1,776 దరఖాస్తులకు సంబంధించిన డాక్యుమెంట్లు,ఫీజుఇతరత్రా అంశాలను పరిశీలిస్తున్నారు.

బల్దియాకు ఆదాయం

ఇప్పటి వరకు ఎల్ఆర్ఎస్ ద్వారా నగరపాలక సంస్థకు 2.27 కోట్ల రూపాయల ఆదాయం ఫీజు రూపంలో వచ్చింది. మిగిలిన 24,712 దరఖాస్తులను క్రమబద్ధీకరిస్తే దాదాపు రెండువందల కోట్ల రూపాయల ఆదాయం ఫీజు రూపంలో వచ్చే అవకాశముంది. వెయ్యి రూపాయలతో ఎల్ఆర్ఎస్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న స్థల యజమానులు అవసరమైన ఫీజులు చెల్లించక పోవడంతో 24,712 దరఖాస్తులు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. ఈ తరహాలో జిల్లాలోని హుజూరాబాద్, జమ్మికుంట, కొత్తపల్లి, చొప్పదండి మున్సిపాలిటీల్లో వందల సంఖ్యలో ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తులు పెండింగ్‌లో ఉన్నట్లు తెలిసింది. గత ప్రభుత్వం ఎల్ఆర్ఎస్‌కు ఎలాంటి గడువు విధించక పోవడంతో అర్జీదారులు దరఖాస్తు చేసుకుని వదిలిపెట్టారు. కొత్తగా అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆదాయం సమకూర్చుకునే మార్గంలో భాగంగా ఎల్ఆర్ఎస్‌కు మార్చి 31వ తేదీని గడువుగా ప్రకటిస్తూ ఆ దరఖాస్తుల స్థలాలను క్రమబద్ధీకరించాలని ఆదేశాలిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వరంగ సంస్థల భూములు, అసైన్డ్ భూములు, దేవాదాయ, వక్ఫ్, కోర్టు వివాదాలు, ఇతర వివాదాల్లోని స్థలాలను ఎల్ఆర్ఎస్ ద్వారా క్రమబద్ధీకరించవద్దని సూచించింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎల్ఆర్ఎస్‌కు గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చినందున మార్చి 31లోగా దరఖాస్తుదారులు వెంటనే కార్యాలయానికి వచ్చి ఫీజు చెల్లింపులు, ఇతరత్రా డాక్యుమెంట్లను సమర్పించి క్రమబద్ధీకరించుకోవాలని బల్దియా అధికారులు కోరుతున్నారు.

ఇంటర్ పరీక్షలకు సర్వం సిద్ధం



- పరీక్షలు రాయనున్న 33,549 మంది విద్యార్థులు
- జిల్లా వ్యాప్తంగా 56 పరీక్షా కేంద్రాలు
- ఒక్క నిమిషం ఆలస్యమైనా నో ఎంట్రీ

కరీంనగర్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలకు అధికారులు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ఈనెల 28న ఇంటర్ ఫస్ట్ ఇయర్ పరీక్షలతో ప్రారంభమై మార్చి 16వరకు జరిగే పరీక్షలకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. జిల్లాలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్, మోడల్, సోషల్ వెల్ఫేర్, మైనార్టీ, ప్రైవేట్ జూనియర్ కళాశాలల్లో చదువుతున్న 33,549 మంది ఫస్ట్ ఇయర్, సెకండ్ ఇయర్ విద్యార్థులు పరీక్షలు రాసేందుకు 56 పరీక్షా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశా రు. 16,590 మంది ఫస్ట్ ఇయర్ పరీక్షలు రాస్తుండగా 16,959 మంది విద్యా ర్థులకు సెకండ్ ఇయర్ పరీక్షలకు హాజరుకానున్నారు. పరీక్షలను ప్రశాంతంగా నిర్వహించేందుకు 56 మందిని చీఫ్ సూపరింటెండెంట్లను, 56 మంది డిపార్టుమెంట్ అధికారులను నియమించారు. ఎలాంటి పొరపాట్లు, కాపీయిం గ్‌కు ఆస్కారం లేకుండా 10 ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో ఒక డీఈసీ స్క్వాడ్, ఒక హెపీసీ స్క్వాడ్, మూడు ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్, నాలుగు సిట్టింగ్ స్క్వాడ్, పోలీసు, రెవెన్యూ డిపార్ట్‌మెంట్‌ల నుంచి ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్ బృందాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు.

ఉదయం 8.15కే కేంద్రంలోకి అనుమతి

ఉదయం 8.15 నుంచి పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి విద్యార్థులను అనుమతిస్తారు.. ఒక్క నిమిషం ఆలస్యంగా వచ్చినా లోనికి అనుమతించరు. పరీక్షలను పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు జిల్లా పరీక్షల నిర్వహణ కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కమిటీకి జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాధికారి కన్వీనర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇద్దరు ప్రిన్సిపాల్స్, ఒక జూనియర్ లెక్చరర్, ఒక హెచ్‌పీసీ మెంబర్ సభ్యులుగా ఉంటారు. ఈ కమిటీ పరీక్షలను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తుంది. ఇన్విజిలేటర్లుగా జూనియర్ కళాశాలల లెక్చరర్లతోపాటుగా 170 మంది జిల్లా విద్యాశాఖ నుంచి ఉపాధ్యాయులను నియమించారు. జిల్లా కేంద్రంలో 35 పరీక్షా కేంద్రాలు,, ఇతర ప్రాంతాల్లో 21 కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. గత ఏడాది కంటే ఈసారి జరిగే ఇంటర్మీయట్ పరీక్షలకు దాదాపు రెండు వేల మంది విద్యార్థులు పెరిగారు.ఏడు పరీక్షా కేంద్రాలను కొత్తగా ఏర్పాటు చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి పరీక్షా కేంద్రాలకు వెళ్లే విద్యార్థుల కోసం ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం కల్పించింది. ప్రతి పరీక్షా కేంద్రం వద్ద ఆరోగ్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నారు. పరీక్షా సమయంలో నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద 144వ సెక్షన్‌ను అమలు చేయడంతోపాటు సమీపంలోని జిరాక్స్ కేంద్రాలను పరీక్ష ముగిసే వరకు మూసివేస్తారు.

పరీక్షలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేశాం..

- జి జగన్మోహన్‌రెడ్డి, డీఐఈవో

జిల్లాలో ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలను పకడ్బందీగా, ప్రశాంతంగా నిర్వహిం చేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశాం. కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు పోలీసు, రెవెన్యూ, విద్యా శాఖ, ఎన్‌పీడీసీఎల్, ఆరోగ్యశాఖ, ఆర్టీసీ అధికారుల సమన్వయంతో పరీక్షలు సజావుగా జరిగేందుకు, విద్యార్థులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం జరుగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేశాం. టెలి మానస్ అనే కార్యక్రమం ద్వారా బోర్డు ఆఫ్ ఇంటర్మీడియట్ ఎడ్యుకేషన్ సైకాలజిస్టులను ఏర్పాటు చేసింది. విద్యార్థులు టోల్‌ఫ్రీ నంబర్లు 14416, 1800-914416కు ఫోన్ చేస్తే సలహాలు, సూచనలు ఇస్తారు. హాల్ టికెట్లలో ఏమైనా తప్పులుంటే డీఐఈవో కార్యాలయంలో సంప్రదించాలి. విద్యార్థులు నేరుగా విద్యార్థులు నేరుగా టబ్ల్యూ.టీజిబిఐఈ.జీ వెబ్‌సైట్ నుంచి హాల్‌టికెట్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. డౌన్‌లోడ్ చేసుకున్న హాల్‌టికెట్‌పై కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సంతకం, గెజిటెడ్ సంతకం చేయించాల్సిన అవసరం లేదు. హాల్‌టికెట్లలో పరీక్షా కేంద్రా చిరునామా సరిగా ఉందో లేదో చూసుకోవాలి. విద్యార్థులు గంట ముందు పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకోవాలి. ఒక్క నిమిషం ఆలస్యంగా వచ్చినా పరీక్షకు అనుమతించరు.



విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాధికారి జగన్మోహన్‌రెడ్డి

ప్రతీ ఒక్క చిన్నారికి పోలియో చుక్కలు వేయాలి

సుభాష్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: ప్రతి ఒక్క చిన్నారికి పోలియో చుక్కలు వేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. సోమవారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జిల్లా అధికారులతో సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మార్చి 3,4,5 తేదీల్లో జిల్లా వ్యాప్తంగా జరిగే పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఐదు సంవత్సరాలలోపు వయస్సుగల చిన్నారులు 89,273 మంది ఉన్నారని తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 545 పల్స్ పోలియో కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. వైద్య సిబ్బంది, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, ఆశా కార్యకర్తలు, పంచాయతి కార్యదర్శులు వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని వంద శాతం పూర్తి చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ సుజాత, డిప్యూటీ వైద్యాధికారి డాక్టర్ జువైరియా, డీఐవో డాక్టర్ సాజిదఅతహరి, డబ్ల్యూహెచ్‌వో కన్సల్టెంట్ అదల్‌నిగమే, డీఈవో జనార్దన్‌రావు, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి సరస్వతి, సఖి అడ్మినిస్ట్రేటర్ లక్ష్మి పాల్గొన్నారు.



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్

కేసుల భయం..

- వసూలు చేసిన రూ. 62 లక్షలు బాధితులకు చెల్లించిన ప్రజాప్రతినిధి

కరీంనగర్ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26 : భూకబ్జాలు, బెదిరింపులు, డబ్బుల వసూళ్లపై సీపీ అభిషేక్ మోహంతి ఉక్కుపాదం మోపుతుండడంలో అక్రమార్కుల్లో భయం మొదలైంది. దీంతో వారు తమపై ఫిర్యాదులు ఇవ్వకుంటే మీ డబ్బులు, మీ స్థలాలు మీకు తిరిగి ఇచ్చేస్తామంటూ రాజీకొస్తున్నారు. కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని ఒక ప్రజాప్రతినిధి కొంత కాలం క్రితం డబుల్ బెడ్‌రూం ఇళ్లు ఇప్పిస్తానని చెప్పి 62 మంది వద్ద లక్ష రూపాయల చొప్పున 62 లక్షలు వసూలు చేశాడని తెలిసింది. వారికి డబుల్‌బెడ్‌రూం ఇళ్లు ఇవ్వలేదు. బాధితులు అడిగితే పట్టించుకోలేదు. ఇంతలో సీపీ అక్రమార్కులపై కొరడా ఝులిపించడం ప్రారంభించారు. దీంతో భయపడ్డ ప్రజాప్రతినిధి రెండు రోజుల క్రితం బాధితులందరిని తన ఇంటికి పిలిచి వారి వద్ద తీసుకున్న లక్ష రూపాయలు తిరిగి ఇచ్చారని తెలిసింది. దీని గురించి ఎక్కడా ఫిర్యాదు చేయవద్దని బతిమాలుకున్నట్లు సమాచారం. ఈ విషయం పోలీసులకు చేరడంతో విచారణ జరుపుతున్నారని తెలిసింది.. మరొక సంఘటనలో కరీంనగర్‌కు చెందిన ఒక రియల్‌ఎస్టేట్ వ్యాపారి 10 సంవత్సరాల క్రితం జమ్మికుంటకు చెందిన ఒక వ్యక్తికి ఇంటి స్థలాన్ని విక్రయించాడు. ఆ స్థలానికి దిక్కులు మార్చి ఏడాది క్రితం మరొక వ్యక్తికి విక్రయించాడు. దీంతో మొదట కొనుగోలు చేసిన వ్యక్తి వెళ్లి అడిగితే నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం ఇచ్చాడు. బాధితుడు సీపీకి ఫిర్యాదు చేసేందుకు సన్నద్ధమవగా ఆ రియల్‌ఎస్టేట్ వ్యాపారి భయపడి రాజీకి వచ్చాడు. రెండు రోజుల క్రితం రెండోసారి చేసిన రిజిస్ట్రేషన్‌ను రద్దు చేసుకున్నాడు.

కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ మధ్య చీకటి ఒప్పందం

- సీబీఐ, ఈడీని శాసించే అధికారం బీజేపీకి లేదు
- సాక్షాల ఆధారంగానే కవితకు నోటీసులిచ్చారు
- ఎంపీ, బీజేపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి బండి సంజయ్‌కుమార్

భగత్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు చీకటి ఒప్పందం చీకటి ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాయని ఎంపీ, బీజేపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి బండి సంజయ్‌కుమార్ విమర్శించారు. మంగళవారం రెండో విడత ప్రజాహిత యాత్ర ప్రారంభానికి ముందు నగరంలోని మహాశక్తి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు కలిసి బీజేపీకి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తున్నాయన్నారు. గతంలో రెండు పార్టీలు పొత్తు పెట్టుకుని పోటీ చేశాయని గుర్తు చేశారు. త్వరలో బీజేపీ పార్లమెంట్ అభ్యర్థులను ప్రకటించబోతోందన్నారు. ఇంకా బీఆర్ఎస్‌తో పొత్తుఎక్కడిదన్నారు. ఇలాంటి ప్రచారం చేసి గత ఎన్నికల్లో చేసి లబ్ధి పొందాలని చూశారన్నారు. సీబీఐ, ఈడీని శాసించే అధికారం బీజేపీకి లేదని, అవి స్వతంత్ర విచారణ సంస్థలన్నారు. సీబీఐ సేకరించిన ప్రాథమిక ఆధారాలు, సాక్ష్యాల ఆధారంగానే కవితకు నోటీసులిచ్చార న్నారు. ఆధారాలుంటే ఎంత పెద్ద వారైనా ఉపేక్షించకూడదన్నదే బీజేపీ విధానమన్నారు. రెండో విడత ప్రజాహిత యాత్ర హుస్నాబాద్, హుజూరాబాద్, మానకొండూర్, చొప్పదండి, కరీంనగర్‌నియోజకవర్గాల్లో నిర్వహిస్తామన్నారు. దేశ వ్యాప్తంగా బీజేపీ 370 ఎంపీ సీట్లు సాధించబోతోందన్నారు. రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్ పని అయిపోయిందన్నారు. కరీంనగర్ నియోజకవర్గానికి వినోద్‌కుమార్ చేసిన అభివృద్ధి ఏమిటో చెప్పాలన్నారు. గ్రామాల వారీగా చేసిన అభివృద్ధి కేంద్ర విజయాలతోపాటు, రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న పరిణామాలను వివరిస్తూ, మరోసారి మోదీని ప్రధానిని చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రజాహిత యాత్ర చేపడుతున్నామన్నారు. కొండగట్టు, వేములవాడ ఆలయాల అభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిధులు విడుదల చేయాలన్నారు. నిధుల కొరత ఏర్పడితే ప్రతిపాదనలు పంపితే కేంద్రం నుంచి తీసుకువచ్చేందుకు కృషి చేస్తానన్నారు. రాజకీయాలకతీతంగా కొండగట్టు, వేములవాడ ఆలయాల అభివృద్ధి చేసే బాధ్యతను తాను తీసుకుంటానన్నారు. తొలిదశ యాత్రకు అపూర్వ స్పందన లభించిందన్నారు. కరీంనగర్ ఎంపీ ఎన్నికల్లో భారీ మెజారిటీతో గెలువబోతున్నానని తెలిపారు. అనంతరం నగరంలోని మర్వాడి మందిర్‌ను సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

కేసీఆర్ ఫుల్లుగా తాగి ఫామ్‌హౌస్‌లో పడుకుంటున్నాడు..

చిగురుమామిడి: రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాలు చేసిన కేసీఆర్ అన్నీ మరిచి ఫుల్లుగా తాగి ఫామ్‌హౌస్‌లో పండుకుంటున్నాడని ఎంపీ బండి సంజయ్‌కుమార్ విమర్శించారు. ఆయన నిర్వహిస్తున్న రెండో విడత ప్రజాహిత యాత్ర సోమవారం సాయంత్రం మండల కేంద్రానికి చేరుకున్నది. మండంలోని దుర్శి నుంచి చిన్నముల్కనూర్, చిగురుమామిడి, రేకొండ, బొమ్మనపల్లి వరకు ప్రజాహిత యాత్ర సాగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్‌కు ఓటు వేస్తే మోరీలో వేసినట్లేనన్నారు. బీఆర్ఎస్ కేంద్రంలో అధికారంలోకి వచ్చేది లేదు, సచ్చేది లేదన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేసిన బీఆర్ఎస్ కు ప్రజలు బుద్ధి చెప్పారని, పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి అదేవిధంగా బుద్ధి చెప్పాలన్నారు. రాముడు అక్కడే పుట్టాడా, అవి నిజంగా రాముని అంక్షింతలేనా అని అవమాన పరిచే విధంగా మాట్లాడిన ఇక్కడి ఎమ్మెల్యేకు ప్రజలు గుణపాఠం చెప్పాలని కోరారు. రామ మందిరం కోసం పోరాడిన అనేక మందిని పొట్టన పెట్టుకున్న సమాజ్‌వాదీ పార్టీతో కాంగ్రెస్ పొత్తు పెట్టుకున్నదని విమర్శించారు. పది సంవత్సరాలు అధికారంలో ఉన్న కేసీఆర్ ఒక్కరికీ రేషన్‌కార్డు ఇవ్వలేదన్నారు. ఎన్నికల్లో అందరికీ ఆరు గ్యారెంటీలు ఇస్తామని చెప్పిన కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రేషన్ కార్డు ఉన్న వారికే ఇస్తామని చెప్పడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ మోస పూరితమైనా విదానాలను ప్రజలు గమనించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి, బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు కోమటిరెడ్డి రాంగోపాల్‌రెడ్డి, జన్నుపురెడ్డి సురేందర్‌రెడ్డి, హుస్నాబాద్ నియోజవర్గ ఇన్‌చార్జి బొమ్మ శ్రీరామ్‌చక్రవర్తి, బీజేవైఎం జిల్లా అధ్యక్షుడు దుర్శేటి సంపత్‌కుమార్, పైడిపల్లి శ్రీనివాస్, పోలోజు సంతోష్‌కుమార్, పొన్నం శ్రీనివాస్, బుర్ర శ్రీనివాస్, అనిల్, మధు, కరుణాకర్, పన్యాల శ్రీధర్‌రెడ్డి, విజయ, పత్తెం మొగిళి పాల్గొన్నారు.



క్రేన్ సహాయంతో బండి సంజయ్‌కు గజమాల వేస్తున్న బీజేవైఎం జిల్లా అధ్యక్షుడు దుర్శేటి సంపత్‌కుమార్

'దళితబంధు' నిధులను వెంటనే విడుదల చేయాలి

- కరీంనగర్ కలెక్టరేట్ ఎదుట లబ్ధిదారుల ఆందోళన

సుభాష్‌నగర్ , ఫిబ్రవరి 26: దళితబంధు నిధులను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ లబ్ధిదారులు సోమవారం కలెక్టరేట్ ఎదుట ఆందోళనకు దిగారు. ఉదయం 10 గంటల నుంచి దశల వారీగా లబ్ధిదారులు కలెక్టరేట్‌కు చేరుకున్నారు. వచ్చినవారిని వచ్చినట్లుగా పోలీసులు అరెస్టు చేసి అక్కడి నుంచి తరలించారు. కొందరు యువకులు కలెక్టరేట్ ఎదుట రాస్తారోకో చేయగా పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకొని అక్కడి నుంచి తరలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం తమకు దళితబంధు మంజూరు చేసిందని, అందులో భాగంగా మొదటి విడతగా ఐదు లక్షలు తమ బ్యాంకు ఖాతలో జమ అయ్యాయన్నారు. వాటితో వివిధ రకాల వ్యాపారాలు ప్రారంభించామని తెలిపారు. రెండో విడత నగదు ఖాతాలో జమ చేసినప్పటికి ఎన్నికల కోడ్ ఉందని ఫ్రీజ్ చేశారని చెప్పారు. ఎన్నికలు ముగిసి 70 రోజులు అయినా తమ ఖాతాల ఫ్రీజింగ్‌ను మాత్రం తొలగించడంలేదన్నారు. తాము కొత్తగా దళితబంధు అడగడం లేదని, తమ ఖాతాల ఫ్రీజింగ్‌ను ఎత్తివేసి నగదు విడుదల చేయాలని కోరారు.



ఆందోళన చేస్తున్న లబ్ధిదారులను లాక్కెళ్తున్న పోలీసులు

పోలీసు శాఖలో బదిలీలకు రంగం సిద్ధం

కరీంనగర్ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26: పార్లమెంట్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు పోలీస్ శాఖలో ఎస్‌ఐ నుంచి ఏసీపీ స్థాయి వరకు భారీ గా బదిలీలు జరగనున్నాయి. కరీంనగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ పరిధిలో 2020 జూన్ నుంచి 2024 జూన్ వరకు మూడేళ్లుగా లా అండ్ ఆర్డర్‌లో పనిచేసిన పోలీసు అధికారులను బదిలీ చేయాలని కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. సీసీఆర్‌బీ, స్పెషల్ బ్రాంచి, సీపీటీసీ, ఎన్‌ఐబీ, ఇతర లూప్‌లైన్ పోస్టుల్లో పనిచేస్తున్న పోలీసు అధికారులకు బదిలీల నుంచి మిన హాయింపు ఉంటుందని సమాచారం. ఎన్నికల కమిషన్ మార్గదర్శకాల కనుగుణంగా ఏసీపీ, సీఐ, ఎస్‌ఐల జాబితాలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. కరీంనగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం పరిధిలోకి కరీంనగర్, రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలు వస్తాయి. ఈ రెండు జిల్లాల్లో మూడేళ్లుగా వివిధ ప్రాంతాల్లో పని చేసినా బదిలీకి అర్హులవుతారు. కమిషనరేట్‌లోని సీఐ, ఎస్‌ఐలు సగం వరకు బదిలీ అయ్యే అవకాశముంది. మార్చి మొదటి వారం వరకు బదిలీలు పూర్తి చేసేందుకు కసరత్తులు ప్రారంభ మైనట్లు తెలుస్తోంది.

ఎయిర్‌పోర్టులకు దీటుగా రైల్వే స్టేషన్ల నిర్మాణం

- బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి

జమ్మికుంట రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: ఎయిర్ పోర్టులకు దీటుగా రైల్వే స్టేషన్లను ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ అభివృద్ధి చేస్తున్నారని బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి అన్నారు. సోమవారం జమ్మికుంట మండలంలోని విలాసాగర్-తనుగుల గ్రామాల మధ్య 4.5 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మిస్తున్న అండర్ పాస్ పనులకు ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీ వర్చువల్‌గా శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో కృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ దేశంలో రూ.41వేల కోట్ల నిధులతో 554రైల్వే స్టేషన్ల ఆధునీకరణ, 1500 రోడ్డు ఓవర్ బ్రిడ్జిలు, అండర్ పాస్‌ల నిర్మాణాలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. విలాసాగర్-తనుగుల మధ్య అండర్ పాస్ నిర్మాణం వల్ల ఈ ప్రాంత వాసులకు ఇబ్బందులు తప్పుతాయన్నారు. కార్యక్రమంలో దక్షిణ మధ్య రైల్వే అధికారి మనోజ్‌కుమార్‌గుప్తా, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఎరబెల్లి సంపత్‌రావు, నాయకులు మాడ గౌతమ్‌రెడ్డి, సంపెల్లి సంపత్‌రావు, జీడి మల్లేష్, సింగిరెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి, రాముల కుమార్, ఆరెల్లి జ్యోత్స్న-శ్రీనివాస్, తోట కవిత-లక్ష్మణ్, రావుల సంపత్, గురుకుంట్ల సాంబయ్య, మహ్మద్ షఫి పాల్గొన్నారు.



అండర్ పాస్ పనులు ప్రారంభిస్తున్న బీజేపీ నాయకులు



సిరిసేడు ఎంపీటీసీపై అనర్హత వేటు

ఇల్లందకుంట, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని సిరిసేడు ఎంపీటీసీ రేణికుంట్ల చిన్నరాయుడుపై అనర్హత వేటు వేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ ప్రమేలా సత్పతి సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. గత నెల 9న చిన్నరాయుడుతో పాటు రామస్వామి, శశికుమార్, రమేష్‌లు సిరిసేడు, బోగంపాడు గ్రామాలకు చెందిన పల్లె ప్రకృతి వనాన్ని జేసీబీ సహాయంతో ధ్వంసం చేసి ఆ స్థలాన్ని కబ్జా చేయాలని చూశారని స్థానిక పంచాయతీ కార్యదర్శులు శ్రీనివాస్, అంకూస్‌లు పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు పోలీసులు నలుగురు వ్యక్తులపై కేసు నమోదు చేయడం జరిగింది. దీంతో స్పందించిన జిల్లా కలెక్టర్ ప్రమేలా సత్పతి పంచాయతీరాజ్ చట్టం ప్రకారం సిరిసేడు ఎంపీటీసీ చిన్నరాయుడుపై అనర్హత వేటు వేయడంతో పాటు అతడు ఆరు సంవత్సరాలు ఎలాంటి పదవికి పోటీకి అనర్హుడని ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

రూ.7,150 పలికిన పత్తి ధర

జమ్మికుంట, ఫిబ్రవరి 26: జమ్మికుంట వ్యవసాయ మార్కెట్‌లో క్వింటాల్ పత్తి ధర రూ.7,150 పలికింది. సోమవారం మార్కెట్ యార్డుకు 56మంది రైతులు 528క్వింటాళ్ల విడి పత్తి, ఎనిమిది మంది రైతులు 28క్వింటాళ్ల గోనె సంచుల్లో విక్రయానికి తీసుకు వచ్చారు. ప్రైవేట్ ట్రేడర్స్ గరిష్ఠ ధర రూ.7150, కనిష్ఠ ధర రూ.6వేలు చెల్లించి కొనుగోళ్లు చేపట్టారు.

పొలంలోకి దూసుకెళ్లిన కారు.. తప్పిన ప్రమాదం

మానకొండూర్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని అన్నారం గ్రామంలో ఓ కారు పొలంలోకి దూసుకెళ్లడంతో పెనుప్రమాదం తప్పింది. మండలంలోని దేవంపల్లి గ్రామ మాజీ సర్పంచు జనగామ దేవేందర్‌రావు వ్యక్తిగత పనులపై తన కారులో మానకొండూర్‌కు వెళ్లి తిరిగి దేవంపల్లికి వస్తున్నాడు. అన్నారం గ్రామ శివారులో కారు అదుపు తప్పి వరిపొలంలోకి దూసుకెళ్లింది. స్థానికులు గమనించి కారులో ఉన్న దేవేందర్‌రావును బయటికి తీశారు. రోడ్డు పక్కనే వ్యవసాయబావి ఉండడంతో పెను ప్రమాదం తప్పిందని స్థానికులు తెలిపారు. ఆయనకు గాయాలు కాగా చికిత్స నిమిత్తం కరీంనగర్ ఆసుపత్రికి తరలించారు.


అన్నారంలో వరిపొలంలోకి దూసుకెళ్లిన కారు

భారీ ఎత్తున ఇసుక డంపింగ్

● కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు

ఇల్లందకుంట, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని వంతడుపులలో అక్రమంగా ఇసుకను డంపింగ్ చేసి వరంగల్ జిల్లాకు తరలిస్తున్న రెండు ఇసుక ట్రాక్టర్లను సోమవారం పట్టుకున్నట్లు ఎస్ఐ రాజకుమార్ తెలిపారు. భూపాలపల్లి జిల్లా నుంచి అక్రమంగా ఇసుకను తరలించి వంతడుపుల గ్రామంలో డంపింగ్ చేసి అక్కడ నుంచి వరంగల్ తరలిస్తున్నారనే సమాచారం మేరకు రెండు ట్రాక్టర్లలో ఇసుక నింపుతుండగా పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. 20 ట్రాక్టర్ల ఇసుకను తహసీల్దార్‌కు అప్పగించి సదరు ట్రాక్టర్ డ్రైవర్లు, యజమానులపై కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్ఐ రాజకుమార్ తెలిపారు.

డ్రంకెన్‌డ్రైవ్ కేసులో 8 మందికి శిక్ష

కరీంనగర్ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26: డ్రంకెన్ డ్రైవ్ కేసులో 8 మంది వాహనదారులకు కరీంనగర్ మున్సిఫ్ కోర్టు మెజిస్ట్రేట్ జైలుశిక్ష, జరిమానాలు విధించినట్లు కరీంనగర్ ట్రాఫిక్ ఏసీపీ ఎండీ సర్వర్ తెలిపారు. ఇటీవల పట్టుబడిన 16 మంది వాహనదారులను సోమవారం కోర్టులో హాజరుపరచగా ఇద్దరికి 10 రోజులు, ఒకరికి 7 రోజులు, ఒకరికి 5 రోజులు, నలుగురు వ్యక్తులకు 3 రోజుల వంతున జైలుశిక్ష, మొత్తం 16 వేల రూపాయల జరిమానా విధించినట్లు ఏసీపీ తెలిపారు. మరో 8 మందికి 15 వేల రూపాయలు జరిమానా విధించినట్లు ఏసీపీ తెలిపారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో ఏఈఓకి గాయాలు

కోనరావుపేట, ఫిబ్రవరి 26: కోనరావుపేట మండలం సుద్దాల గ్రామ శివారులో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో కోనరావుపేటలో పంచాయతీరాజ్ ఏఈఓగా పనిచేస్తున్న అంజయ్యకు గాయాలయ్యాయి. వివరాల ప్రకారం ఏఈఓ అంజయ్య ద్విచక్రవాహనంపై వేములవాడ వైపు వెళుతున్న సమయంలో సుద్దాల మూలమలుపు వద్ద ఎదురుగా వస్తున్న కారు ఢీకొట్టడం వల్ల చేతికి గాయాలయ్యాయి. గాయాలైన ఏఈఓని సిరిసిల్ల ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

అప్పుల బాధతో ఒకరి ఆత్మహత్య

ముస్తాబాద్, ఫిబ్రవరి 26: ముస్తాబాద్ మండలంలోని పోతుగల్ గ్రామానికి చెందిన కంచం ప్రసాద్ (45) అప్పుల బాధతో సోమవారం ఉరేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. గ్రామానికి చెందిన ప్రసాద్ తన కూతురు పెళ్లి కోసం, కొడుకు కోసం అప్పు చేశాడు. అప్పు తీరే మార్గం లేక మనస్తాపంతో ఇంట్లో ఉరివేసుకున్నాడు. ప్రసాద్ భార్య సుజాత ఫిర్యాదుతో కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడికి తీవ్ర గాయాలు

ముస్తాబాద్, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని కొండాపూర్ గ్రామానికి చెందిన ఓ యువకుడు రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రగాయాలపాలయ్యాడు. కొండాపూర్ గ్రామానికి చెందిన సర్దాని అజయ్‌కుమార్ అనే యువకుడు ముస్తాబాద్ నుంచి కొండాపూర్‌కు ద్విచక్రవాహంపై వెళుతుండగా ప్రమాదవశాత్తు అదుపుతప్పి పడిపోయాడు. వాహనదారులు గమనించి అంబులెన్స్‌లో ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు.

గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొని వృద్ధురాలి మృతి

ఫైటింక్లయిన్‌కాలనీ, ఫిబ్రవరి 26: గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొనడంతో రామగిరి మండలం సుందిల్ల గ్రామానికి చెందిన జనగామ రాజమ్మ అనే వృద్ధురాలు మృతి చెందింది. కొంతకాలంగా మతిస్థిమితం కోల్పోయిన రాజమ్మ ఆదివారం ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులు నిద్రిస్తున్న సమయంలో ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లింది. సోమవారం తెల్లవారుజామున 11ఏ క్రాస్ రోడ్డు వద్ద రాజమ్మను గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొట్టింది. రోడ్డు వెంట వెళ్తున్న వాహనదారుల సమాచారంతో 108 సిబ్బంది గాయపడ్డ రాజమ్మను గోదావరిఖని ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. తీవ్ర గాయాలు కావడంతో ఆసుపత్రికి తరలించేలోపే రాజమ్మ మృతి చెందింది. మృతురాలి కుమారుడు శ్రీనివాస్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్టు గోదావరిఖని టూటౌన్ పోలీసులు తెలిపారు.

చెట్టుకొమ్మ మీదపడి ఒకరి మృతి

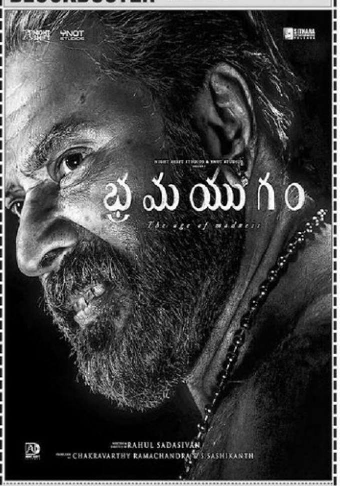
కాల్వశ్రీరాంపూర్, ఫిబ్రవరి 26: చెట్టు కొమ్మ కొడుతూ ప్రమాదవశాత్తు ఒకరు మృతి చెందిన సంఘటన మండలంలోని వెన్నంపల్లిలో చోటు చేసుకుంది. పోలీసులు, మృతుని కుటుంబ సభ్యులు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం.. వెన్నంపల్లి గ్రామానికి చెందిన మేడి రాజు (35) కట్టెల కోసం సోమవారం గ్రామ శివారులోని గుర్రాల గండి ప్రాజెక్టు సమీపానికి వెళ్లాడు. చెట్టు కొమ్మ కొడుతుండగా ప్రమాదవశాత్తు రాజుపై పడింది. తీవ్ర గాయాలైన రాజు అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. రాజుకు భార్య, ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు.

కిరాణ వ్యాపారి ఆత్మహత్య

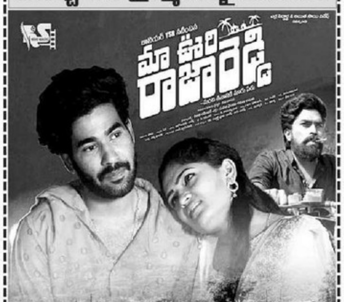
కరీంనగర్ క్రైం, ఫిబ్రవరి 26: కరీంనగర్ ఆదర్శనగర్‌కు చెందిన కొమిడి జలపతిరెడ్డి(55) సోమవారం సాయంత్రం ఇంటి వద్ద ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. జలపతిరెడ్డి ఆదర్శనగర్‌లో కిరాణ షాపు నిర్వహిస్తుంటాడు. అతనికి ఇద్దరు కూతుళ్లు కాగా వారికి వివాహం జరిగిందని బంధువులు తెలిపారు. ఆదివారం తన భార్య, కూతురును హైదరాబాద్‌లో దిగబెట్టి సోమవారం ఉదయమే ఇంటికి వచ్చిన జలపతిరెడ్డి సాయంత్రం ఇంటి వెనుకవైపున ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్యకు చేసుకున్నాడు. అతని ఆత్మహత్యకు కారణాలు తెలియరాలేదు.

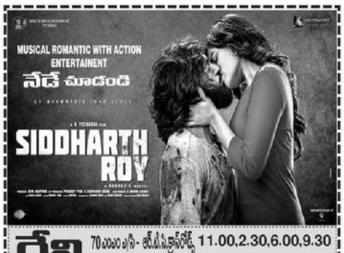
















జెరియాట్రిక్



'వయసు పైబడుతోంది కదా!
మునుపటి ఓపిక ఉండదులే!
ఇదంతా సహజం' అని
సరిపెట్టుకుంటున్నారా?
కానీ మలి వయసుకు
చేరుకుంటున్నా, సత్తువ
సడలకుండా ఉండాలంటే
కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ఎనభైలో నలభైలా







వయసు పైబడేకొద్దీ పుట్టిన రోజు దగ్గర పడుతుంటే గుండెల్లో బేజారు మొదలవుతూ ఉంటుంది. యాభైకి చేరుకుంటే అర్ధాయుష్షు అయిపోయిందే అని కొంత నిరాశకు లోనయ్యేవాళ్లూ ఉంటారు. నిజానికి ఒంట్లో తగ్గిపోయే హుషారు, చలాకీతనం, పెరిగిపోయే నిస్సత్తువ, నీరసాలు పైబడే వయసును అనుక్షణం గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి. 'అప్పట్లో నేను అలవోకగా పనులన్నీ చేసుకోగలిగేదాన్ని, సునాయాసంగా పనులన్నీ చక్కబెట్టేదాన్ని, చకచకా పరుగులెత్తేదాన్ని' అని పాత రోజుల గురించి గర్వంగా చెప్పుకోవడమే కాదు, అదే ఆరోగ్యాన్నీ, శరీర దారుఢ్యాన్నీ మున్ముందు కూడా కొనసాగించే వీలుంది. అయితే అందు కోసం ప్రణాళికాబద్ధంగా నడుచుకోవాలి. చేసే పనులు, తీసుకునే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ కనబరచాలి. మరీ ముఖ్యంగా మనసు వయసు పైబడనీయకూడదు.

క్రమం తప్పని వ్యాయామం

పైబడే వయసులో కండరాల నొప్పులు వేధిస్తున్నాయంటే, కండరాల పటుత్వం తగ్గిందని అర్థం. కీళ్ల నొప్పులు మొదలైనప్పుడు, రోజూ నడవడం మొదలు పెట్టండి అని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కీళ్లు అరగడం మొదలైతే నడవడం వల్ల అవి ఇంకా వేగంగా అరిగిపోతాయి కదా? అని అయోమయానికి గురి కాకూడదు. నడక వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు బలం పుంజుకుని ఊతాన్నిస్తాయి. దాంతో కీళ్ల మీద ఒత్తిడి తగ్గి అవి అరిగే వేగం నెమ్మదిస్తుంది. పైగా రోజు మొత్తంలో పది వేల అడుగులు నడిచే వ్యక్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుందని శాస్త్రీయంగా రుజువైంది. కాబట్టి కండరాల పటుత్వం కోసం నడక, ఈత, సైక్లింగ్... ఇలా నచ్చిన వ్యాయామానికి దైనందిన జీవితంలో చోటు కల్పించాలి. ఏరోబిక్స్‌తో పాటు రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. ఎముకల దృఢత్వం కోసం వెయిట్ ట్రైనింగ్ కూడా చేస్తూ ఉండాలి. బరువులు ఎత్తడం వల్ల కండరాలు బలం పుంజుకోవడంతో పాటు, శారీరక దారుఢ్యం కూడా పెరుగుతుంది.

సమతులాహారం

ఆదివారం వస్తే నాన్ వెజ్, మిగతా రోజులంతా వెజిటేరియన్ వంటకాలను వండుకోవడం మన ఆనవాయితీ. కానీ అన్ని రకాల పోషకాలూ సమపాళ్లలో అందాలంటే ఏ పదార్థాల్లో ఏ పోషకాలుంటాయో అవగాహన ఏర్పరుచుకుని రోజు మొత్తంలో సరిపడా పోషకాలన్నీ అందుతున్నాయో లేదో గమనించుకుంటూ ఉండాలి. నాన్ వెజ్ వండుకుని తింటే ప్రొటీన్ ఒక్కటే అందుతుంది. మరి మిగతా విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, సూక్ష్మపోషకాల మాటేమిటి? అలాగే కేవలం ఒక్క కూరగాయతో సరిపెట్టుకుంటే ప్రొటీన్ దక్కేదెలా? కాబట్టి వారాంతాల్లో నాన్‌వెజ్‌కు పరిమితమయ్యేవాళ్లు, కూరగాయలతో కలిపి నాన్ వెజ్ వండుకోవడం, లేదా అదనంగా వెజిటేరియన్ వంటకం చేసుకోవడం అవసరం. అలాగే కూరగాయలను పప్పుదినుసులతో కలిపి వండుకోవడం, గుడ్డుతో కలిపి వండుకోవడం లాంటివి కూడా చేయవచ్చు.



ప్రొటీన్ సరిపడా

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, రక్తహీనత తలెత్తకుండా ఉండడానికీ సరిపడా ప్రొటీన్ అవసరం. మాంసాహారం తినలేని వాళ్లు కంది, పెసరపప్పులను తినవచ్చు. చిక్కుళ్లు, బఠాణీ, మునగ, పుట్టగొడుగుల్లో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఆహారంలో సరిపడా ఉండేలా మీల్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఉదయం తినే అల్పాహారంలో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన సెనగలు, బొబ్బర్లు, మొలకలు లాంటి వాటిని సాయంత్రం స్నాక్‌గా తీసుకోవచ్చు.

ద్రవాలూ ముఖ్యమే!

ఒళ్లు నొప్పులకు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం ఒక కారణం. కండర నొప్పులు తరచూ వేధిస్తున్నా, కండరాలు పట్టేస్తున్నా శరీరంలో నీరు తగ్గిందని అర్థం చేసుకుని సరిపడా నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. గుండె, కిడ్నీ సంబంధ వ్యాధులు లేనివాళ్లు రోజుకు కనీసం 3 లీటర్లకు తగ్గకుండా నీళ్లు తాగాలి. ఇది వేసవి కాలం కాబట్టి పండ్ల రసాలూ, కొబ్బరినీళ్లు, పలుచని మజ్జిగ కూడా తీసుకోవచ్చు. సబ్జా నీళ్లు ఆరోగ్యకరం. శరీరాన్ని చల్లబరిచే నిమ్మరసం, క్యారట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండాలి. శీతల పానీయాలు, చక్కెర కలిసి ఉండే పౌడర్ ఆధారిత పానీయాలు, సిరప్స్ దాహార్తిని తీర్చకపోగా, శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.



సరిపడా విశ్రాంతి

కంటి నిండా నిద్ర, సరిపడా విశ్రాంతి కూడా అవసరమే! చలాకీగా, చురుగ్గా కదలడానికి సరిపడా ఓపిక శరీరానికి దక్కాలంటే, మధ్నాహ్నం వేళ ఒక అరగంట పాటు కునుకు తీస్తూ ఉండాలి. దాంతో కండరాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. 7 నుంచి 8 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీర బడలిక వదిలి, కొత్త శక్తిని పుంజుకుంటుంది. కాబట్టి నిద్రకు భంగం కలిగించే అంశాలకు దూరంగా ఉంటూ, కంటి నిండా నిద్రపోవాలి.

ఎముకల పటుత్వం ఇలా సాధ్యం

పైబడే వయసులో ఎముకల పటుత్వం క్షీణించడం సహజం. అలా జరగకుండా నియంత్రించాలంటే పోషకాహారంతో పాటు కొన్ని అదనపు సప్లిమెంట్లు కూడా తీసుకుంటూ ఉండాలి. అవేంటంటే....

- **క్యాల్షియం:** అరవై ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీపురుషులు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా దొరికే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, డ్రై సీడ్స్, బాదం, పిస్తా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఆహారం ద్వారా సరిపడా క్యాల్షియం దక్కే వీలు లేని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించిన సప్లిమెంట్లు వాడుకోవచ్చు.
- **విటమిన్ డి:** ఎముకల దృఢత్వానికి డి విటమిన్ అవసరం. ఆహారం ద్వారా దొరికే అవకాశం లేని డి విటమిన్‌ను పొందడం కోసం కనీసం ఒకటి నుంచి రెండు గంటల పాటు ఎండలో గడపడం అవసరం. సాధ్యపడని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించే సప్లిమెంట్లు వాడుకోవాలి.
- **వ్యాయామాలు:** నడక, పరుగు, బరువులెత్తడం, సైక్లింగ్ శరీరం మీద బరువు పడేలా చేసే వ్యాయామాలన్నీ ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. నడి వయసులో తుంటి ఎముకలు తేలికగా విరిగిపోతూ ఉండడానికి కారణం ఎముకలు గుల్లబారడమే! ఈ సమస్య తలెత్తకుండా ఉండాలంటే మరీ ముఖ్యంగా మహిళలు బరువులతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి.
- **ఇవి వద్దు:** ఆల్కహాల్, చక్కెర, కాఫీలు ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తాయి. వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా ధూమపానం ఎముకలకు హానికరం. కాబట్టి ఈ అలవాటు ఉన్నవాళ్లు నడవయసుకు చేరుకున్న తర్వాత పూర్తిగా మానేయాలి.
- **ఆరోగ్య పరీక్షలు:** 55 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు, 65 ఏళ్లు దాటిన పురుషులు ప్రతి మూడేళ్లకోసారి ఎముకల సాంద్రతను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షతో ఎముకల సాంద్రతను అంచనా వేస్తూ, అప్రమత్తం అవుతూ ఉండాలి. ఎముకలు గుల్లబారే సమస్యను ఈ పరీక్షతో గుర్తించినప్పుడు వైద్యులు సూచించిన మందులు తీసుకోవాలి. వ్యాయామాలు మొదలుపెట్టాలి.

జీవనశైలి వ్యాధులు రాకుండా....

45 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లలో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహాలు సర్వసాధారణమైపోతున్న కాలమిది. ఇలాంటి జీవనశైలి వ్యాధులు దాడి చేయకుండా ఉండాలంటే...

- వయసు పైబడేకొద్దీ కణాల్లో జరిగే ఆక్సీడేషన్ డ్యామేజీ వల్ల కేన్సర్ వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీఆక్సీడెంట్లు ఎక్కువగా దొరికే తాజా ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిల్వ ఉన్న పదార్థాలు, ప్యాకేజ్‌డ్ ఫుడ్, చక్కెర, ఉప్పు, నూనెలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తినడం మానేయాలి.
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు మానసిక ఒత్తిడే ప్రధాన కారణం. ప్రాణాయామం, ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడిని వదలించుకోవాలి. ఇంటి పట్టున ఉండేవాళ్లు నచ్చిన ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని ఎంచుకోవాలి. మెదడును చురుగ్గా ఉంచే ఇండోర్ గేమ్స్, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచే ఔట్‌డోర్ గేమ్స్ ఆడుతూ ఉండాలి.
- **వైద్య పరీక్షలు:** అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలున్నవాళ్లు క్రమం తప్పక పరీక్షలు చేయించుకుంటూ వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సంబంధిత వైద్య నిపుణులను కూడా సంప్రతిస్తూ ఉండాలి. అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లు ఏడాదికోసారి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గుండెజబ్బు, మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు ఆరు నెలలకోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షలతో ప్రారంభంలోనే సమస్యను గుర్తించే వీలుంటుంది.

డాక్టర్ వేద ప్రకాష్ జి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్,
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అండ్
జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్.



సైకాలజీ

ఇదీ ఓ కారణమే!

కొందరి మానసిక సమస్యలకు వారి వ్యక్తిత్వాలూ కారణమవుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి సమస్యనుబట్టి ఎవరికి వారు లోతుగా విశ్లేషించుకుని, వ్యక్తిత్వంలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోగలిగితే ఇబ్బందులు సర్దుకుంటాయి. ఉదాహరణకు....

- సోషల్ యాంగ్జయిటీ, ప్యానిక్ అటాక్స్, డిప్రెషన్: మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడు ఇతరుల సహాయాన్ని అర్థించకుండా ఒంటరిగా ఉండడానికే ఇష్టపడతారు. ఇలాంటివాళ్లు సరైన సమయంలో వైద్యులతో మాట్లాడితే సమస్య సర్దుకుంటుంది.



- డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీ: పర్‌ఫెక్షనిస్టులు వాళ్ల గురించి వాళ్లు ఎక్కువ అంచనాలు కలిగి ఉంటారు. తమని ఓడించడం ఎవరి తరమూ కాదనే నమ్మకంతో ఉంటారు. దాంతో ఎప్పుడైనా ఓటమిపాలైతే విపరీతంగా కుంగిపోయి, డిప్రెషన్‌లో కూరుకుపోతారు. ఇలాంటప్పుడు ఒత్తిడికి లోనయినట్టు మీ శరీరం చెబుతున్న విషయాన్ని ఆలకించాలి. అంచనాలు తగ్గించుకుని ప్రశాంతంగా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే మానసికి ఇబ్బందులు సమసిపోతాయి.
- బైపోలార్ డిజార్డర్ డిప్రెషన్: సృజనాత్మక వ్యక్తులు గతాన్ని తరచుగా తలుచుకోవడం, జరిగిపోయినదానికి చింతిస్తూ ఉండే వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉంటారు. ఇలాంటివాళ్లు మానసిక సమస్యలకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే, మానసిక స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించుకుని, తమకున్న సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్దాలి.

ఆయుర్వేదం

మెదడు చురుకుగా...

జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు తగ్గడానికి కారణం పోషకాహార లోపం, మెదడులో తయారయ్యే రసాయనాలలో అసమతౌల్యమే ప్రధాన కారణాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ మార్పులు సహజసిద్ధంగా శరీరంలో జనించవచ్చు, లేదా మందుల ప్రభావం వల్ల కూడా తలెత్తవచ్చు. కఫ దోషం వల్లే జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుందని ఆయుర్వేదం నమ్ముతోంది. ఈ దోషం ఫలితంగా మెదడు పనితీరు మందగించి, ఆలోచనల్లో అస్పష్టత చోటుచేసుకుంటుంది. కాబట్టి జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే వాత, కఫ దోషాలను సమతులం చేయాలి. వాత, కఫ దోషాల సమ్మేళనం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. పిత్త దోషం మెదడు చురుకుదనాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈ దోషాలన్నీ సమతులం కావాలంటే ఆహారవ్యవహారాల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.



- **ఆహారం:** దోష తత్వం ఆధారంగా ఆహారశైలిని అనుసరించాలని ఆయుర్వేదం సూచిస్తున్నా, మరీ ముఖ్యంగా జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించి కొన్ని నిర్దిష్టమైన ఆహారనియమాలు పాటించవలసి ఉంటుందని కూడా ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. అవేంటంటే...
- సులువుగా అరిగే, ఒంట్లోని విషాలను హరించే ఆహారంతో శరీరంలో కఫ సంబంధ అవరోధాలు తొలగి, వాత మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి. అలాగే ఇలాంటి ఆహారం పిత్త పనితీరును పెంచి, తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తినీ, తెలివితేటలనూ పెంచుతుంది.
- కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు, నెయ్యి, నారింజ, క్యారెట్లు, నట్స్‌లతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోవాలి.
- జున్ను తినకూడదు. మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలను పెంచే వాత, పిత్త, కఫ దోషాల మధ్య సమతులం సాధించాలంటే బెల్లం లేదా తేనెలకు దీర్ఘకాలం పాటు ఆహారంలో చోటు కల్పించాలి.
- టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలి.

హెల్త్ వెల్త్

నోటి దుర్వాసన ఎందుకు?



నోటి దుర్వాసన కేవలం నోటి శుభ్రతా లోపం వల్లనే కాదు! మరెన్నో అంతర్గత రుగ్మతల ప్రధాన లక్షణం కూడా! ఉదర కేన్సర్ కూడా నోటి దుర్వాసన ద్వారానే బయల్పడుతుంది. కాబట్టి మూల కారణాన్ని కనిపెట్టి, చికిత్స తీసుకోవాలి.

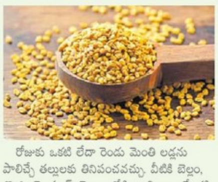
- **చిగుళ్ల వ్యాధి:** పెరియోడాంటైటిస్, జింజివైటిస్ అనే ప్రధానమైన చిగుళ్ల వ్యాధుల్లో నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు చిగుళ్లు వాచి, రక్తం, చీము కారుతూ ఉంటాయి. వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా చిగుళ్లలో తిష్ట వేయడమే ఇందుకు కారణం. ఈ లక్షణాలకు తోడు నోటి నుంచి భరించలేని దుర్వాసన వెలువడుతుంటే, చిగుళ్ల వ్యాధిగా భావించి దంత వైద్యులను సంప్రతించాలి.
- **ఎలర్జీలు:** గొంతులో దురద, ముక్కు దిబ్బెడ, కంటి నుంచి నీరు కారడం లాంటి ఎలర్జీలు ఉంటే వాటికి తోడు నోటి దుర్వాసన కూడా అనుభవంలోకి వస్తుంది. తెమడ చెడు సూక్ష్మక్రిములకు నెలవు. వాటి వల్ల నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అలాగే ఎలర్జీలు ఉన్నప్పుడు నోరు ఎండిపోతూ ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా కూడా నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ దుర్వాసన వదలాలంటే తెమడ వదిలించుకుని, జలుబు, దగ్గులను మందులతో అదుపు చేసుకోవాలి.

గుడ్ ఫుడ్

మెంతులు మేలు!

మెంతులను నిల్వ పచ్చళ్లలో తప్ప వంటకాలలో పెద్దగా ఉపయోగించం. కానీ పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులకు మెంతులు మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తిని పెంచి, పసికందుకు పాల కొరత తీరుస్తాయి.

పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారంలో మెంతులను చేర్చడం మన దేశ ఆనవాయితీ. ఉత్తర భారతదేశంలో మెంతి లడ్లు, దక్షిణాదిన పొడులు, ముద్దల రూపంలో వాడుతూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయం వెనక సైన్స్ దాగి ఉంది. ప్రసవించిన మహిళలకు మెంతులు ఎంతో ఉపయోగకరం. వారిలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయని జంతువులు, మనుషుల మీద జరిపిన పలు పరిశోధనల్లో రుజువైంది. 'గ్యాలెక్టగోగ్' అనే పాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడే మూలిక లేదా ఔషధంగా మెంతులను వర్గీకరించారు. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే 'డయాస్జెనిన్' పాల ఉత్పత్తి జరిగే మామరీ గ్రంథులలోని కణజాలం పెరుగుదలకు, తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా పాలు త్వరితంగా, ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇందుకోసం రోజుకు 10 విత్తనాలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.



రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు మెంతి లడ్లను పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపంచవచ్చు. వీటికి బెల్లం, శొంఠి, డ్రై ఫ్రూట్స్, నెయ్యి జోడించాలి. అయితే దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో మెంతి పొడికి, పసుపు, శొంఠి, బెల్లం, ఇతర మూలికలు చేర్చి ఉడికించి, హల్వా ఉండగా చేసి పరగడుపున తినిపించడం ఆనవాయితీ. ఒకవేళ బరువు పెరగకుండా మెంతుల మేలు అందుకోవాలనుకుంటే, మెంతులను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా మెంతులను పొడి చేసి, తేనె లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే గర్భిణులు మెంతులకు దూరంగా ఉండాలి. గ్యాలెక్టగోగ్ కోవకు చెందిన మెంతుల్లో యుటెరోటోనిక్ ఏజెంట్ ఉంటుంది. ఇది కండరాల సంకోచవ్యాకోచాలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి గర్భవిచ్ఛిత్తికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్

నడుము దృఢంగా!

కొన్ని వ్యాయామాలు అంతర్గత జీవక్రియలు, వ్యవస్థల పనితీరును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దైనందిన జీవితానికి ఇబ్బంది పెట్టే స్వల్ప సమస్యలనూ పరిష్కరిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో చెప్పుకోదగినవి 'కటి వ్యాయామాలు'!

కటికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాయామాలు స్త్రీపురుషులు ఇద్దరికీ ఉపయోకరమే! కటి ప్రదేశంలోని కండరాలు బలపడే ఈ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మూత్ర వ్యవస్థకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు దూరమవుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా తుమ్మినా, దగ్గినా మూత్రం లీక్ అయిపోయే ఇబ్బంది తొలుగుతుంది. స్త్రీలలో ప్రసవానంతరం తలెత్తే ఈ రకం సమస్య కటి వ్యాయామాలతో అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ వ్యాయామాలను అమెరికాకు చెందిన స్త్రీల వైద్యులు 'అర్నాల్డ్ కెగెల్' కనుగొన్నారు కాబట్టి వీటికి 'కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్' అనే పేరొచ్చింది.

కెగెల్ వ్యాయామాలు అంటే?

ఈ వ్యాయామాలనే 'పెల్విక్ ఫ్లోర్' వ్యాయామాలు అని కూడా అంటారు. కటిలోని కండరాలను బిగదీసి, వదిలే ఈ వ్యాయామాలు రోజు మొత్తంలో ఎన్ని సార్లైనా చేయవచ్చు. సరైన ఫలితం దక్కడం కోసం కనీసం 3 నెలల పాటు వ్యాయామాలు చేయాలి. తేలికగా ఉండే ఈ వ్యాయామాలను రోజులో ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. కూర్చున్నా, పడుకుని ఉన్నా కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. తింటున్నప్పుడు, కుర్చీ మీద కూర్చుని పని చేసుకుంటూ, టివి చూస్తూ విరామంగా ఉన్నప్పుడు కూడా చేయవచ్చు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- విసర్జక వ్యవస్థ అదుపులో ఉండేందుకు ఈ వ్యాయామాలను స్త్రీపురుషులు ఇద్దరూ చేయవచ్చు.
- శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం కండరాలను బలోపేతం చేయడం కోసం ఈ వ్యాయామాలను అనుసరించాలి. ప్రోస్టేట్ సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం పురుషులు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థల సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల అనంతరం స్త్రీలు ఈ వ్యాయామాలను చేయాలి.
- వృద్ధాప్యం మూలంగా బలహీనపడే కటి కండరాల బలోపేతానికి కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.
- ప్రసవం తదనంతరం మహిళలు ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పక చేస్తే పునరుత్పత్తి సంబంధిత అంతర్గత అవయవాలన్నీ తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి.
- మూత్రాశయం, దాని చుట్టుపక్కల కండరాలు ఈ వ్యాయామంతో బలపడతాయి. కాబట్టి చిన్న ఒత్తిడికే మూత్రం కారిపోయే పరిస్థితి ఉన్న స్త్రీపురుషులు ఈ వ్యాయామాలు ఎంచుకోవాలి.
- పొట్టలోని పేగులు పొత్తికడుపులోకి జారే సమస్య ఉన్న వారు కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- తెలియకుండా మలవిసర్జన జరిగిపోయే సమస్య ఉన్న వాళ్లకు కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.

ఇలా చేయాలి

ఈ వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు స్త్రీపురుషులు వేర్వేరు పద్ధతులు పాటించాలి.

- **సరైన కండరాలు:** మూత్రవిసర్జన చేయబోయి, ఆపుతున్నట్టు కండరాలను కదిలించడమే కెగెల్ ఎక్సరసైజ్. మూత్రవిసర్జనతో సంబంధం ఉన్న కండరాలు బిగబట్టి, వదులు చేస్తూ ఉండాలి. అయితే సంబంధిత కండరాలేవో గ్రహించి, వాటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. తర్వాత మూత్రవిసర్జన చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు మూత్రవిసర్జనను మధ్యలో ఆపేయాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఏ కండరాలు మూత్రవిసర్జనను అదుపు చేస్తున్నాయో స్వయంగా గ్రహించగలుగుతారు. మహిళల్లో (యోని), మూత్రాశయం లోని కండరాలు బిగుసుకుని, పైకి లాగబడతాయి. ఈ కండరాలే మహిళలకు సంబంధించిన కటి కండరాలు. ఈ కండరాలే వ్యాయామం చేసే సమయంలోనూ బిగుసుకుంటూ ఉంటే వ్యాయామం సరిగా చేస్తున్నారని అర్థం. అలాగే తొడలు, పిరుదులు, పొత్తికడుపు కండరాలు ఈ వ్యాయామం చేసే సమయంలో విరామ స్థితిలో ఉండాలి.

వ్యాయామం ఇలా!

- మూత్రాశయం ఖాళీగా ఉంచాలి. పొట్టలో వాయువులు ఉండకూడదు.
- మీ సౌకర్యాన్ని బట్టి కూర్చుని లేదా పడుకుని వ్యాయామం చేయాలి.
- నెమ్మదిగా కటి కండరాలను బిగపట్టి, 10 అంకెలు లెక్కపెట్టి వదలాలి.
- వదిలిన తర్వాత మరో 12 అంకెలు లెక్కపెట్టి తిరిగి బిగపట్టాలి.
- వ్యాయామం చేస్తున్నంతసేపు, గుండెల్నిండా ఊపిరి పీల్చుకుని, శరీరాన్ని విశ్రాంత స్థితిలో ఉంచాలి. పొట్ట, తొడలు, ఛాతీ కండరాలు బిగదీయకూడదు. పొత్తికడుపు కండరాలు విశ్రాంతంగా ఉంచాలి.

ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా 4 నుంచి 6 వారాలపాటు చేయాలి. క్రమక్రమంగా కటికి సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే ఈ వ్యాయామాలను అవసరానికి మించి చేయడం వల్ల మల,మూత్రవిసర్జన సమయంలో కండరాల నొప్పులు మొదలవుతాయి.



గమనిక

- ఈ వ్యాయామాలను సరైన పద్ధతిలో చేయని మహిళలకు లైంగిక కలయిక సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు.
- ఈ వ్యాయామాలను చేస్తూ, కొంతకాలం తర్వాత ఆపిన మహిళల్లో తిరిగి మూత్రం కారిపోయే సమస్య తలెత్తే వీలుంది. కాబట్టి ఎక్కువ కాలంపాటు ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- ఈ వ్యాయామాలు చేయడం మొదలుపెట్టిన చాలా కాలం తర్వాత మాత్రమే మూత్రం కారడం, మలవిసర్జన సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి.

వైద్యులను కలవాలి

- ఈ వ్యాయామాలను సక్రమంగా చేస్తున్నారో, లేదో తెలుసుకోవడం కోసం వైద్యులను కలవడం అవసరమే! వైద్యుల సూచనల మేరకు వ్యాయామాల మీద పట్టు సాధించి సాధన చేయడం ద్వారా కటి సంబంధ కండరాల బలహీనతతో తలెత్తే ఇబ్బందులను అధిగమించవచ్చు.

నిరక్షరాస్యులను అక్షరాస్యులుగా తీర్చిదిద్దాలి

కరీంనగర్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: జిల్లాలోని నిరక్షరాస్యులను అక్షరాస్యులుగా తీర్చిదిద్దాలని అధికారులను కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ క్యాంపు కార్యాలయంలో కలెక్టర్ అధ్యక్షతన న్యూ ఇండియా లిట్రసి ప్రోగ్రాం ప్రారంభంపై సన్నాహక సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాస్థాయిలోని అన్ని శాఖల్లోని కిందిస్థాయి ఉద్యోగుల నుంచే ఈకార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టాలని సూచించారు. నిరక్షరాస్యులైన సిబ్బందిని అక్షరాస్యులుగా తీర్చిదిద్దాలని పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్‌లో ప్రత్యేక అక్షరాస్యత తరగతులు ఏర్పాటు చేయాలని, అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని పేర్కొన్నారు. గుర్తించిన నిరక్షరాస్యులకు ప్రేరణ కల్పిస్తూ వారికి చదవడం, రాయడం సంఖ్యా పరిజ్ఞానం కల్పించేలా చూడాలన్నారు. సమిష్టి కృషితోనే అక్షరాస్యత సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాధికారి జనార్ధన్‌రావు, వయోజన విద్య ఉప సంచాలకుడు ఎం.జయశంకర్, జడ్పీ సీఈవో శ్రీనివాస్, డీపీవో రవీందర్, డీఆర్‌డీవో శ్రీధర్, జిల్లా సంక్షేమాధికారి సరస్వతి, ఎన్‌వైకె కో ఆర్డినేటర్ వెంకటరాంబాబు, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి శ్రీనివాస్, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ నాగార్జున, పరిశ్రమలశాఖ ఇన్‌స్పెక్టర్ మధులత తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పోస్టర్ ఆవిష్కరిస్తున్న కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి

5కె రన్‌ను విజయవంతం చేయాలి

కరీంనగర్ స్పోర్ట్స్, ఫిబ్రవరి 26: అంతర్జాతీయ మహిళ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని కరీంనగర్ రన్నర్స్, సైక్లిస్ట్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న 5కె రన్‌ను విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి అన్నారు. సోమవారం 5కె రన్ పోస్టర్‌ను కలెక్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ మార్చి 10న ఉదయం 6.30 గంటలకు మానేరు డ్యామ్ కట్టపై 5కె రన్‌ను నిర్వహిస్తున్నారని పేర్కోన్నారు. ఈ రన్‌లో అధిక సంఖ్యలో మహిళలు, ప్రజలు పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కరీంనగర్ రన్నర్స్ సైక్లిస్ట్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పసుల మహేశ్, కోశాధికారి హేమాభట్ సభ్యులు అఖిల్, రవీందర్, జిల్లా మార్కెటింగ్ అదికారి పద్మావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగారికా టౌన్‌షిప్‌లో సౌకర్యాలు కల్పించండి

-కలెక్టర్‌కు ప్లాట్ ఓనర్ల విజ్ఞప్తి

కరీంనగర్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: తిమ్మాపూర్ మండలం రామకృష్ణకాలనీలోని అంగారిక టౌన్‌షిప్‌లో సౌకర్యాలు కల్పించాలని ప్లాట్ ఓనర్లు కలెక్టర్ పమేలా సత్పతిని కోరారు. అంగారికా టౌన్ షిప్‌లో ప్లాట్ల విక్రయాల సమయంలో రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, విద్యుద్దీకరణ, మంచినీటి వసతి, పార్కులను ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చిందన్నారు. కానీ మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించకపోవడంతో లక్షల రూపాయలతో కొనుగోలు చేసిన ప్లాట్ ఓనర్లకు నష్టం జరిగిందని, వెంటనే సౌకర్యాలను కల్పించాలని కోరారు. ఈమేరకు సోమవారం ప్రజావాణిలో కలెక్టర్ పమేలాసత్పతిని కలిసి వినతిపత్రం అందజేసినట్లు ప్లాట్ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు ఎం.రఘుశంకర్‌రెడ్డి తెలిపారు. కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించి సౌకర్యాలు కల్పిస్తామని తెలిపినట్లు వారు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో చంద సత్యనారాయణ, మోహన్‌రెడ్డి, మల్లారెడ్డి, దామోదర్‌రెడ్డి సదానందరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బ్లూబెల్స్‌లో ఘనంగా 'ప్రతిబింబ్-2024'


నృత్యాలు చేస్తున్న చిన్నారులు

కరీంనగర్ కల్చరల్, ఫిబ్రవరి 26: నగరంలోని హనుమాన్‌నగర్‌లో గల బ్లూబెల్స్ హైస్కూల్ 10వ వార్షికోత్సవాన్ని 'ప్రతిబింబ్-2024' పేరుతో సోమవారం ఓ ఫంక్షన్‌హాల్‌లో ఘనంగా నిర్వహించారు. టీచర్స్ ఎమ్మెల్సీ కూర రఘోత్తమ్‌రెడ్డి, మేయర్ యాదగిరి సునీల్‌రావు, కార్పొరేటర్లు కాసర్ల ఆనంద్, చొప్పరి జయశ్రీవేణు, సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీ చైర్మన్ కె శ్రీనివాస్, హైదరాబాద్ శంకర్ విద్యాలయం ఛైర్మన్ జి చంద్రశేఖర్, పిఆర్‌టీయు జిల్లా అధ్యక్షుడు తిరుపతిరెడ్డి, వ్యాఖ్యాత మాడిశెట్టి గోపాల్, విద్యాసంస్థల కరస్పాండెంట్ జంగ సునీతా మనోహర్‌రెడ్డి హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలనం చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు ఎంతగానో అలరించాయి.

ఈవీఎం గోదాంను సందర్శించిన కలెక్టర్

కరీంనగర్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: స్థానిక కలెక్టరేట్ సమీపంలోని ఈవీఎం గోదాంను సోమవారం కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి సందర్శించారు. ఈవీఎంల రెండవ లెవల్ చెకింగ్‌ను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఈవీఎంల తనిఖీ, మాక్ పోలింగ్‌పై అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. జాగ్రత్తగా ఈవీఎంలను తనిఖీ చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈకార్యక్రమంలో ఎస్‌డిసి కిరణ్ ప్రకాశ్, తహసీల్దార్ రమేశ్, కలెక్టరేట్ సూపరింటెండెంట్ శ్రీవాణి, పలుపార్టీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

నేడు జాతర హుండీల లెక్కింపు

కరీంనగర్ కల్చరల్, ఫిబ్రవరి 26: ఈ నెల 21 నుంచి 24 వరకు రేకుర్తిలో నిర్వహించిన సమ్మక్క సారలమ్మ జాతర హుండీలను మంగళవారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి కోర్ట్ వద్ద గల రాజరాజేశ్వర కల్యాణ మండపం, భోజనశాలలో లెక్కించనున్నట్లు జాతర అధికారి ఎండపల్లి మారుతి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సిబ్బందితో పాటు ఔత్సాహిక భక్తులు పాల్గొనవచ్చని పేర్కొన్నారు.

అంగన్‌వాడీ హెల్పర్లకు పదోన్నతులు కల్పించాలి

సుభాష్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: అంగన్‌వాడీ హెల్పర్లకు పాత పద్ధతిలోనే పదోన్నతులు కల్పించాలని సీఐటీయూ జిల్లా కార్యదర్శి ఎడ్ల రమేశ్ కోరారు. సోమవారం తెలంగాణ అంగన్‌వాడీ టీచర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ (సీఐటీయూ) ఆధ్వర్యంలో కలెక్టర్‌కు వినతిపత్రం అందచేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఐసీడీఎస్‌లో 9వేల అంగన్‌వాడీ పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయని ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేస్తే ఆ పోస్టులను భర్తీ చేస్తామని స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ శాఖ ప్రకటించిందన్నారు. ఎంతోమంది అంగన్‌వాడీ హెల్పర్లు టీచర్ పోస్టులకు అర్హులని పేర్కోన్నారు. గతంలో హెల్పర్ల పదోన్నతికి అర్హత పదవ తరగతి ఉండేదని, దానిని ఇంటర్ మీడియట్‌కు మార్చారని తెలిపారు. ఈ నిబంధన వల్ల పదోన్నతికి అనేక మంది హెల్పర్లు అవకాశం కోల్పోయి తీవ్రంగా నష్టపోతారని వాపోయారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక వంటి రాష్ట్రాల్లో పదవ తరగతి విద్యార్హతతోనే పదోన్నతలు కల్పించారని తెలిపారు. మన రాష్ట్రంలో మిని అంగన్‌వాడీ టీచర్లకు ఎలాంటి విద్యార్హత లేకున్నా మెయిన్ టీచర్లుగా గుర్తించి వారికి న్యాయం చేసిందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దీనిపై వెంటనే స్పందించి పాత పద్దతిలోనే పదోన్నతి కల్పించాలని, ప్రమోషన్ వయస్సును 50 సంవత్సరాలకు పెంచాలని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో హసీనా, సరిత, రమాదేవి, స్రవంతి, పుష్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీసమ్మక్క-సారలమ్మ హుండీ లెక్కింపు

శంకరపట్నం, ఫిబ్రవరి 26: ఈ నెల 21 నుంచి 24వ తేదీ వరకు శంకరపట్నం మండలం కేశవపట్నంలో నిర్వహించిన శ్రీసమ్మక్క సారలమ్మ జాతర హుండీ లెక్కింపును కేశవపట్నం పోలీస్‌స్టేషన్‌లో సోమవారం ఎంపీడీవో శ్రీవాణి సమక్షంలో ఈవో మారుతిరావు, ఛైర్మన్ గుర్రం స్వామి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక దర్శనం ద్వారా రూ. 1,28,840, కేశఖండనం ద్వారా రూ.56,130, మొక్కుబడి ద్వారా రూ.94,080, హుండీ ద్వారా రూ. 4,80,906, వేలం ద్వారా రూ. 1.63లక్షలు, ఆన్‌లైన్ హుండీ ద్వారా రూ. 3,934, మొత్తం రూ.9,26,890 నగదు సమకూరినట్లు తెలిపారు. 2022 సంవత్సరం జాతర కంటే ఈ ఏడాది రూ. లక్షన్నర అధికంగా వచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు.

ఎరువుల దుకాణాలలో ఏడీఏ తనిఖీ

ఇల్లందకుంట, ఫిబ్రవరి 26: మండల కేంద్రంలోని ఎరువుల దుకాణాల్లో హుజూరాబాద్ ఏడీఏ సునీత సోమవారం తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె స్టాక్ రిజిస్టర్‌లను పరిశీలించారు. అనంతరం ఏడీఏ మాట్లాడుతూ ఫర్టిలైజర్ యజమాని రైతు ఆధార్‌కార్డుతోనే ఎరువులను విక్రయించాలన్నారు. స్టాక్ రిజిస్టర్ తప్పకుండా అనుసరించాలని సూచించారు. ఆమె వెంట ఏవో గుర్రం రజిత, ఏఈవోలు తిరుపతి, మౌనిక తదితరులున్నారు.

గ్రామాల్లో తాగునీటి సమస్య లేకుండా చూడాలి

చిగురుమామిడి,ఫిబ్రవరి 26: మండంలోని 17 గ్రామాల్లో ఎక్కడ కూడా తాగునీటి సమస్య లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు తప్పవని ఎంపీపీ కొత్తవినీత-శ్రీనివాస్‌రెడ్డి అన్నారు. సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయ ఆవరణలో గ్రామాల ప్రత్యేక అధికారులు, పంచాయతీ కార్యదర్శులతో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక సమావేశంలో మాట్లాడారు. ప్రజలు తాగునీటి సమస్య ఉందని రోడ్డు ఎక్కితే అధికారులపై కలెక్టర్‌కు విన్నవిస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహశీల్దార్ ఇప్పా నరేందర్, ఎంపిడిఓ, అర్‌డబ్లుఎస్ ఏఈ, ఎంపిటిసిలు, వైస్‌ఎంపిపి బేతి రాజిరెడ్డి తదితరులున్నారు.

ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు కలిసికట్టుగా పనిచేయాలి

వీణవంక,ఫిబ్రవరి 26: ప్రజాప్రతినిధులు అధికారులు కలిసికట్టుగా పనిచేసి గ్రామాల్లో సమస్యలు పరిష్కరించాలని ఎంపీపీ ముసిపట్ల రేణుక తిరుపతిరెడ్డి అన్నారు. సోమవారం ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో ఎంపీపీ అధ్యక్షతన సర్వసభ్య సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఎంపీటీసీ గ్రామాలలోని సమస్యలు సభదృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఎంపీపీ రేణుక మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో తాగునీటి సమస్య రాకుండా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు. తహసీల్దార్ తిరుమల్‌రావు, ఎంపీవో ప్రభాకర్, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బిజిగిరిషరీఫ్‌లో షబ్‌ఏబరాత్ వేడుకలు

జమ్మికుంట, ఫిబ్రవరి 26: జమ్మికుంట మండలంలోని బిజిగిరి షరీఫ్ గ్రామంలో జామే మస్జిద్, హజ్రత్ సయ్యద్ ఇంకుషావలీ రహమతుల్లాహ్ అలై దర్గాలో షబ్‌ఏబరాత్ వేడుకలను ఆదివారం రాత్రి ఘణంగా జరుపుకున్నారు. షాబాన్ మాసంలో మృతి చెందిన తమ పూర్వీకుల ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని వారి సమాదుల వద్ద ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు.

ఘనంగా బొడ్రాయి ప్రతిష్ఠాపన

వీణవంక,ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని బ్రహ్మణపల్లి గ్రామంలో భూలక్ష్మీ మహాలక్ష్మీ బొడ్రాయి ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వేద పండితులు ప్రత్యేక పూజల అనంతరం విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన చేపట్టారు. గ్రామస్థులు దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

పచ్చునూర్‌లో సీసీరోడ్డు పనులు ప్రారంభం

మానకొండూర్ : మండలంలోని పచ్చునూర్‌లో సోమవారం రూ.10లక్షలతో దళితకాలనీ, యాదవకాలనీలో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులు చేపట్టారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు కనకం అశోక్, రొంటాల లక్ష్మారెడ్డి, సోమిడి మల్లయ్య పాల్గొన్నారు.

న్యాయం చేయాలని ఆందోళన

సుభాష్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: నిబద్ధతతో విధులు నిర్వహించే తనను ఓ సంఘటనలో బాధ్యురాలని చేస్తూ అన్యాయంగా విధుల్లోంచి తొలగించారని, తనకు న్యాయం చేయాలని కలెక్టరేట్ ఎదుట కేజీబీవీ పీఈటీ ఆందోళన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా పీఈటీ శ్రావణి మాట్లాడుతూ నగరంలోని సప్తగిరి కాలనీలో గల కస్తూర్బా గాంధీ విద్యాలయంలో గత 9 సంవత్సరాలుగా పీఈటీగా పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. వాస్తవానికి పాఠశాలలో ప్రత్యేక అధికారి(స్పెషల్ ఆఫీసర్)గా విధులు నిర్వహిస్తున్న శ్రీలత సూచన మేరకే విద్యార్థుల నుంచి కరాటే కోసం డబ్బులు వసూలు చేసినట్లు వెల్లడించారు. పాఠశాలలో విద్యార్థులకు బ్లాంకెట్ల పంపిణీలో కూడా శ్రీలత సూచనల మేరకే పంపిణీదారులను పాఠశాలలోనికి అనుమతించినట్లు పేర్కొన్నారు. స్పెషల్ ఆఫీసర్ చేస్తున్న నిర్లక్ష్యపు వైఖరిని తాను గత కొద్ది నెలలుగా ప్రశ్నించడంతో, తనపై ఆమె కక్షగట్టి తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తూ ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేసిందని ఆరోపించారు. కలెక్టర్ స్పందించి తనపై వచ్చిన ఆరోపణలు పునర్విచారణ జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

ఎస్సారార్ విద్యార్థుల క్షేత్ర పర్యటన

గణేశ్‌నగర్, ఫిబ్రవరి26: ఎస్సారార్ కళాశాల ఫిషరీస్ విద్యార్థులు క్షేత్రస్థాయి పర్యటన నిమిత్తమై వైజాగ్ హార్బర్‌ను సందర్శించారు. హార్బర్‌ను సందర్శించి వివిధ దేశాలకు మత్స్య పరిశ్రమ ద్వారా ఎగుమతి అవుతున్న వివిధ రకాల జాతుల చేపలను వీక్షించారు. మత్స్య పరిశ్రమ అధికారులు మత్స్య పరిశ్రమ యొక్క అభివృద్ధి గురించి, దాని ద్వారా పొందే ఆదాయం గురించి విద్యార్థులకు వివరంగా తెలియజేశారు. అలాగే కొల్లేరు సరస్సు నందు సంచరించే వివిధ దేశాల వలస పక్షులను గుర్తించారు. చేపల చెరువు నిర్వహణ పద్ధతులను చేపలకు వచ్చే వివిధ రకాల వ్యాధులను నియంత్రించే విధి విధానాలను మత్స్య పరిశ్రమ శాఖ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. క్షేత్ర పర్యటనలో జంతు శాస్త్రశాఖ అధిపతి పర్లపల్లి రాజు, అధ్యాపకులు డా.మహేష్, సురేష్ కుమార్, సమత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బల్దియా దుకాణాల వేలం

కరీంనగర్ టౌన్,ఫిబ్రవరి 26: నగరపాలక సంస్థ ఆధ్వర్యంలో 126 వాణిజ్య సముదాయంలోని 151 దుకాణాలను మార్చి 1న బహిరంగ వేలం వేయాల్సి ఉండగా అనివార్య కారణాల వల్ల 3వ తేదీకి వాయిదా వేసినట్లు నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈనెల 3వ తేదీ వరకు దరఖాస్తులను నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలోని రెవెన్యూ విభాగంలో రూ.100 ఫీజును చెల్లించి వీధివ్యాపారులు దరఖాస్తులు తీసుకొని 4న సాయంత్రం 4 గంటల వరకు దరఖాస్తులను సమర్పించాలని సూచించారు.

ప్రాజెక్ట్ రిపోర్టు తయారీపై సెమినార్

గణేశ్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: డిగ్రీ, పీజీ అధ్యాపకులకు ప్రాజెక్ట్ రిపోర్ట్ తయారీపై శాతవాహన విశ్వవిద్యాలయం డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ కామర్స్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం జాతీయ కార్యశాల నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వరంగల్ నిట్ ప్రొఫెసర్ రాంలాల్ హాజరై మాట్లాడుతూ పరిశోధన అనేది విద్యార్థులకు చాలా అవసరం అన్నారు. శాతవాహన విద్యాలయ పరీక్షల నియంత్రణ అధికారి శ్రీరంగప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఈ కార్యశాల ద్వారా అధ్యాపకులు సందేహాలను నివృత్తి చేసుకో వచ్చన్నారు. డాక్టర్ మనోహర్ మాట్లాడుతూ పరిశోధనలో భాగంగా విద్యార్థులు తయారు చేసే ప్రాజెక్ట్ రిపోర్ట్ చాలా కీలకమన్నారు. ప్రొఫెసర్ రాజకుమార్ మాట్లాడుతూ అధ్యాపకులు పరిశోధనలో మెళకువలు పాటించాలన్నారు. కార్యక్రమానికి డైరెక్టర్‌గా వ్యవహరించిన డాక్టర్ హరికాంత్ మాట్లాడుతూ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ కామర్స్ ఎల్లప్పుడూ అధ్యాపకులను ప్రోత్సహించటానికి ఇలాంటి కార్యశాల నిర్వహిస్తుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పలువురు అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.



మాట్లాడుతున్న నిట్ ప్రొఫెసర్ రాంలాల్

కార్పొరేట్ సంస్థల కొమ్ముకాస్తున్న మోదీ ప్రభుత్వం

గణేశ్‌నగర్, ఫిబ్రవరి26: కేంద్రంలోని నరేంద్రమోదీ ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ సంస్థలకు కొమ్ముకాసి రైతుల ప్రాణాలు తీస్తోందని వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి కొయ్యడ సృజన్ కుమార్ ఆరోపించారు. ఢిల్లీ రైతాంగ పోరాటంపై మోడి ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న రైతు వేతిరేక విధానాలను నిరసిస్తూ ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో సోమవారం తెలంగాణ చౌక్‌లో నల్ల రిబ్బన్లు కళ్లకు కట్టుకొని నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సృజన్ కుమార్,మాట్లాడుతూ కేంద్రంలో మోడీ ప్రభుత్వం రైతాంగానికి ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చని నేపథ్యంలో రెండవ దప రైతాంగం పోరాటాన్ని ప్రారంభించారన్నరు. రైతాంగ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్నిరైతుల పంటలకు కనీస మద్దతు ధరల చట్టం చేయాలనీ,భారత రైతులకు వ్యతిరేకంగా ఉన్న డబ్ల్యూటిఓ ను బాయికాట్ చేయాలనీ కోరారని,హర్యానా, ఢిల్లీ సరిహద్దుల్లో రైతులపై కాల్పులు జరిపి యువరైతు మరణానికి కారణమైన హర్యానా పోలీసులపై క్రిమినల్ కేసులు పెట్టాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. దేశంలో నరేంద్రమోదీ ప్రభుత్వం కేవలం కార్పొరేట్ ప్రయోజనాల కోసమే పనిచేస్తున్నారని అన్నారు. రైతాంగాన్ని, కార్మికవర్గాన్ని కార్పొరేట్లు బానిసలుగా చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు వర్ణ వెంకటరెడ్డి, రైతు సంఘం రాష్ట్ర కమిటి సభ్యులు మిల్కురి వాసుదేవరెడ్డి, పోనగంటి కేదారి, బికెఎంయు జిల్లా అధ్యక్షులు బోయిని అశోక్, ఎఐటియుసి జిల్లా అధ్యక్షులు కటికరెడ్డి బుచ్చన్న యాదవ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.


కళ్ళకు గంతలతో నిరసన తెలుపుతున్న ప్రజాసంఘాల నేతలు

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన ప్రతి హామీని అమలు చేస్తుంది

రామడుగు, ఫిబ్రవరి 26: కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన ప్రతిహామీని నెరవేరుస్తుందని చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం అన్నారు. పదేళ్లపాటు తెలంగాణను పాలించిన కేసీఆర్ రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుప్పగా మార్చారన్నారు. మండలంలోని వివిధ గ్రామాల్లో అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించిన ఆయన గుండిలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ తన నిరంకుశత్వ నియంత పాలనతో రాష్ట్రాన్ని అప్పులపాలు చేశాడని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో ఆడబిడ్డలందరికీ ఆర్టీసీ బస్సులలో ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించిన ఘనత కేవలం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికే దక్కిందన్నారు. దశలవారీగా మిగతా పథకాలను పకడ్బందీగా అర్హులకు అమలు చేస్తామన్నారు. ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇండ్లను ప్రభుత్వం మంజూరు చేస్తుందన్నారు. చొప్పదండి నియోజకవర్గాన్ని రాష్ట్రంలోనే రోల్ మాడల్‌గా తీర్చిదిద్దుతానని స్పష్టం చేశారు. మండలంలోని 18 గ్రామాల్లో సుడిగాలి పర్యటన చేపట్టిన చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం కోటి ఇరవై లక్షల నిధులతో వివిధ అభివృద్ధి పనులకు సోమవారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బొమ్మరవేని తిరుపతి, జిల్లా నాయకుడు కోల రమేష్, బీసి సెల్ అధ్యక్షుడు పులి ఆంజనేయులు, జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు కర్ర సత్యప్రసన్న, ఉప్పుల అంజనీ ప్రసాద్, ఎంపీడీవో రాజేశ్వరి, పీఆర్ఏఈ సచిన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.


గుండిలో సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం

నేటి నుంచి మరో రెండు పథకాలు అమలు : ప్రణవ్

హుజూరాబాద్ రూరల్: కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఇచ్చిన ప్రతి హామీ అమలు చేస్తుందని, మంగళవారం నుంచి మరో రెండు పథకాలు ప్రవేశపెడుతున్నట్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి వొడితెల ప్రణవ్ అన్నారు. సోమవారం హుజూరాబాద్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. గత ప్రభుత్వం మాదిరిగా ఇచ్చిన హామీలను విస్మరించే ప్రభుత్వం కాదని, ప్రస్తుతం ప్రజా పరిపాలనలో నడుస్తున్న రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వమన్నారు. నేడు చేవెళ్ల సభ ద్వారా రెండు గ్యారంటీలను ప్రియాంక గాంధీ చేత ప్రారంభిస్తున్నారన్నారు. రైతు భరోసా పథకాన్ని కూడా త్వరలోనే అందజేస్తామన్నారు.

మాట తప్పని కాంగ్రెస్ పార్టీ

సైదాపూర్: కాంగ్రెస్ పార్టీ మాట తప్పదని, ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేస్తున్నదని కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు దొంత సుధాకర్ అన్నారు. ఆరు గ్యారంటీలలోని రూ. 500లకే గ్యాస్ సిలిండర్, ప్రతీ ఇంటికి 200ల యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్ పథకాలను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభిస్తున్న సందర్భంగా సోమవారం కాంగ్రెస్ నాయకులు సైదాపూర్ మండల కేంద్రంలో విలేకర్ల సమావేశం ఏర్పాటు చేసి మాట్లాడారు. ఇప్పటికే మహిళలకు ఉచితబస్సు ప్రయాణం, ఆరోగ్యశ్రీ రూ.10లక్షలకు పెంపు పథకాలు అమలు చేసిన ప్రభుత్వం మరో రెండు పథకాలైన ప్రతి ఇంటికి 200ల యూనిట్ల వరకు ఉచిత కరెంటు, రూ.500లకే గ్యాస్ సిలిండర్ పథకాలు ప్రాంభిస్తున్నదన్నారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు గుండారపు శ్రీనివాస్, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి మ్యాకల రవిందర్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మిట్టపెల్లి కిష్టయ్య, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ కొత్త మల్లారెడ్డి, కాంగ్రెస్ నాయకులు తిరుపతి, శ్రీనివాస్ ఉన్నారు.

అమలులోకి మరో రెండు పథకాలు

శంకరపట్నం: కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన వాగ్దానం మేరకు ఆరు గ్యారంటీల్లో మరో రెండు పథకాలను మంగళవారం ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు టీపీసీసీ మెంబర్ బత్తిని శ్రీనివాస్‌గౌడ్ అన్నారు. సోమవారం శంకరపట్నం మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు గోపగోని బసవయ్య ఆధ్వర్యంలో విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాస్‌గౌడ్ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నెరవేరుస్తామన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన మూడు నెలల్లోనే 4 గ్యారంటీలను అమలు పరుస్తున్నామని, ఇది కాంగ్రెస్ పార్టీ చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనమని తెలిపారు. మంగళవారం నుంచి అర్హులకు 200 యూనిట్ల లోపు ఉచిత విద్యుత్, రూ. 500లకే గ్యాస్ సిలిండర్ పథకాలను చేవెళ్లలో ప్రియాంక గాంధీ ప్రాంభించనున్నట్లు తెలిపారు.

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు

చొప్పదండి: ఆరు గ్యారెంటీలలో మరో రెండు గ్యారెంటీలను అమలు చేస్తున్న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి కాంగ్రెస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పద్మాకర్‌రెడ్డి ప్రజలు, పార్టీ పక్షాన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సోమవారం ఆయన చొప్పదండిలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. సమావేశంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు ఇప్ప శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షుడు ముద్దం తిరుపతి, మహిళా అధ్యక్షురాలు గుంటి స్వరూప,పెరుమాండ్ల గంగయ్య, గుర్రం రమేశ్, దూస అనసూర్య, కైలా సపతి, ఆదిరెడ్డి, సోమిడి శ్రీనివాస్, శేఖర్, అఖిల్, వేణు, విద్యాసాగర్ పాల్గొన్నారు.

అనుమతి లేని లేఅవుట్లపై అధికారుల చర్యలు

హుజూరాబాద్‌రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: అనుమతి లేని లేఅవుట్లపై అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు. హుజూరాబాద్ మండలం సింగాపూర్ గ్రామ శివారు నుంచి మొదలై చిన్నపాపయ్యపల్లి మీదుగా నాలుగు వరుసల రహదారి నిర్మాణం అవుతుండగా ఈ రోడ్డు వెంట అక్రమంగా వెంచర్లు వేసి ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా విక్రయిస్తున్నారనే విమర్శలు ఉన్నాయి. రంగాపూర్ గ్రామ శివారులో ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా అక్రమ లే అవుట్ వేసి ప్లాట్లు విక్రయాలు జరుపుతున్నారన్న సమాచారం మేరకు గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి అక్రమ లే అవుట్ ప్లాట్ల హద్దురాళ్లను తొలగించారు. ఈ ప్లాట్లలో ఇళ్లకు అనుమతులు ఇవ్వడం జరగదని స్పష్టం చేశారు. అక్రమ లే అవుట్లపై కఠిన చర్యలు చేపడుతామని ఎంపీడీవో సునీత పేర్కొన్నారు. పంచాయతీ కార్యదర్శులు, ఎంపీవో ద్వారా హద్దు రాళ్లను తొలగింపజేయిస్తామన్నారు.


రంగాపూర్‌లో అనుమతి లేని లేఅవుట్‌లో బోర్డు ఏర్పాటు చేస్తున్న సిబ్బంది

జంగపల్లిలో శ్రీమార్కండేయ ఆలయ ప్రతిష్ఠ మహోత్సవాలు

గన్నేరువరం, ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని జంగపల్లిలో పద్మశాలి సంఘం ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా నిర్మించిన శ్రీమార్కండేయ దేవాలయంలో స్వామివారి విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన వేడుకలు సోమవారం ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. గురువారం వరకు జరుగనున్న మహోత్సవంలో వేద పండితులు నమిలికొండ రమణాచార్యులు ఆధ్వర్యంలో స్వామివారి విగ్రహ ప్రతిష్ఠ, ధ్వజస్తంభం, శివకల్యాణం నిర్వహించనున్నట్లు పద్మశాలి సంఘం అధ్యక్షుడు గుంటుక లింగయ్య తెలిపారు. సోమవారం స్వామివారి శోభాయాత్ర వైభవంగా నిర్వహించారు.

అతిపెద్ద జాతీయ జెండా ఏర్పాటుకు ఎంపీ బండి సంజయ్ నిధులు

రామడుగు, ఫిబ్రవరి 20: మండలంలోని గుండి గోపాల్‌రావుపేట గ్రామంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న అతిపెద్ద జాతీయ జెండా కోసం కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్‌కుమార్ మూడు లక్షల నిధులను మంజూరు చేశారు. దీనికి సంబంధించిన ప్రొసీడింగ్ కాపీని సోమవారం నాయకులకు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకుడు విద్యాసాగర్, నాయకులు పోచంపల్లి నరేష్, బండారి శ్రీనివాస్, నేచర్ యూత్‌క్లబ్ అధ్యక్షుడు కాసారపు పర్శరాం ఉన్నారు.

ఒత్తిడిని జయిస్తేనే ఉత్తమ ఫలితాలు

కరీంనగర్ రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: విద్యార్థులు ఒత్తిడిని జయిస్తే పదిలో మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారని హమ్ స్వచ్ఛంద సంస్థ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు ధనపురి సాగర్ అన్నారు. మంగళవారం కరీంనగర్ రూరల్ మండలంలోని చామనపల్లి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో పదవ తరగతి విద్యార్థులకు పరీక్ష సామగ్రిని పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి విద్యార్థి కష్టపడి కాకుండా ఇష్టపడి చదివితే ఉత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తారన్నారు. పదో తరగతి వార్షిక పరీక్షల్లో 9.8 జీపీఏ సాధిస్తే 2016 రూపాయల నగదు పారితో షికం అందిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయుడు లక్ష్మారెడ్డి, సంస్థ సభ్యులు గోగోరి శ్రీధర్‌రెడ్డి, హిమసాయి, నయన్ పటేల్, దేవి ప్రసాద్, వేణు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులుపాల్గొన్నారు.

చెస్‌లో విశ్వనాథ్‌ప్రసాద్ ప్రతిభ

కరీంనగర్ స్పోర్ట్స్, ఫిబ్రవరి 26: రాష్ట్ర చదరంగ చాంపియన్‌గా జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన చెస్ అకాడమి చీఫ్ కోచ్ అంతగిరి విశ్వనాథ్‌ప్రసాద్ నిలిచారు. కరీంనగర్ చెస్ అకాడమి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం రాష్ట్ర స్థాయి ఓపెన్ చెస్ పోటీల్లో విశ్వనాథ్‌ప్రసాద్ అయిదు రౌండ్లకు గాను అయిదు రౌండ్లు గెలుపొంది చాంపియన్ షిప్‌ను కైవసం చేసుకున్నారు. ఈ పోటీలలో రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాల నుంచి 70 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొనగా అందులో 25 మంది అంతర్జాతీయ ఫిడే రేటెడ్ క్రీడాకారులు ఉండడం విశేషం. హోరాహోరీగా జరిగిన పోటీలలో టాప్ సీడెడ్ క్రీడాకారునిగా పోటీలో దిగిన విశ్వనాథ్ ఓటమి అనేది లేకుండా టైటిల్‌ను అందుకున్నాడు. అలాగే అకాడమికి చెందిన సిహెచ్ కశ్యప్ అండర్-13 విభాగంలో, బి ఆమన్‌రామ్ అండర్-11 విభాగాలలో బహుమతులను గెలుచుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా చాంపియన్‌షిప్ కైవసం చేసుకున్న ఆయనను అకాడమి కోచ్ కొప్పర్తి శివయ్య, సిహెచ్ మారుతి, ఈ మల్లేశం, అంతగిరి రాజేంద్రప్రసాద్, సీనియర్ క్రీడాకారులు అభినందించారు.

ప్రజాపాలనలో మరో రెండు గ్యారెంటీలు అమలు

కరీంనగర్ రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: కాంగ్రెస్ ప్రజాపాలనలో మరో రెండు గ్యారెంటీలు అమలుకు ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టిందని కరీంనగర్ రూరల్ మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కామిరెడ్డి రాంరెడ్డి అన్నారు. బుధవారం చేవెళ్లలో రెండు గ్యారెంటీలు అమలు చేస్తున్నందున హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

రైతులకు అవగాహన సదస్సు

కరీంనగర్ రూరల్, ఫిబ్రవరి26: కరీంనగర్ రూరల్ మండలం మొగ్దుంపూర్ రైతు వేదికలో రైతులకు వరి, మొక్కజొన్నలో యాజ మాన్య పద్ధతులపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి ఎన్.స్వర్ణలత, పీఏసీఎస్ డైరెక్టర్ డి లచ్చయ్య పాల్గొన్నారు.

మంత్రి పొన్నం సన్మాన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయండి

గణేశ్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: కులసంఘాల ఆధ్వర్యంలో వచ్చే నెల 3న మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌కు జరిపే సన్మానాన్ని విజయవంతం చేయాలని మహాత్మా జ్యోతిబా పులే బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాచకొండ సత్యనారాయణరావు పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం కరీంనగర్‌లో వివిధ బీసీ సంఘాల ముఖ్య నేతల సమక్షంలో మాట్లాడుతూ బీసీ సంక్షేమ, రవాణాశాఖ మంత్రిగా అసెంబ్లీలో బీసీ కులగణన చేపడుతామని తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టిన పొన్నం ప్రభాకర్‌ను సన్మానించడం బీసీల బాధ్యత అన్నారు. కార్యక్రమంలో బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రాచమల్ల రాజు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దొగ్గలి శ్రీధర్, విద్యార్థి సంఘం ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షుడు నారోజు రాకేష్ చారీ, బోయిని ప్రశాంత్ పాల్గొన్నారు.

పూజా సామగ్రి అమ్మకానికి వేలం

కరీంనగర్ కల్చరల్, ఫిబ్రవరి 26: నగరంలోని పాతబజార్ ప్రాచీన గౌరీశంకరాలయంలో మార్చి 1వ తేదీ నుంచి డిసెంబరు 31 వరకు టెంకాయలు, పూజా సామాగ్రి అమ్మకానికి ఈ నెల 29న మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు వేలము నిర్వహించేందుకు సహాయ కమీషనర్ ద్వారా సోమవారం ఉత్తర్వులు పొందినట్లు ఈఓ వుడుతల వెంకన్న ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

● సంక్షిప్త సమాచారం..

● చొప్పదండి: చొప్పదండి రైతు వేదికలో పీఎం కిసాన్ లబ్ధిదారులకు సోమవారం పోస్టల్ బ్యాంక్ ఖాతాతో పాటు ఆధార్ నంబర్‌ను లింక్ చేశారు. వ్యవసాయ అధికారి వంశీకృష్ణ పోస్టల్ శాఖ అధికారులు ఉన్నారు.

● హుజూరాబాద్ రూరల్: దళితబంధు రెండో విడత కోసం కలెక్టరేట్‌లో ప్రజావాణిలో అభ్యర్థన పెట్టుకునేందుకు వెళ్లిన దళితులను అరెస్టు చేయడం హేయమైన చర్య అని హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్‌రెడ్డి సోమవారం ఒక ప్రకటనలో డిమాండ్ చేశారు.

● సైదాపూర్: సీసీ రోడ్డు పనులను కాంట్రాక్టర్ నాణ్యతతో నిర్మించాలని గ్రామ ప్రత్యేకాధికారి డాక్టర్ విజేందర్‌రావు అన్నారు. సోమవారం మండలంలోని వెన్కేపల్లిలో రూ20లక్షలతో నిర్మించే సీసీ రోడ్డు పనులను విజేందర్‌రావు ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీటీసీ జంపాల సంతోష్, కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు దొంత సుధాకర్, కొత్త మల్లారెడ్డి పాల్గొన్నారు.

● గంగాధర: ప్రజా సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ లక్ష్యమని ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం అన్నారు. సోమవారం కాంగ్రెస్ గంగాధర మండల మహిళా అధ్యక్షురాలిగా గంగాధరకు చెందిన మంత్రి లతను నియమించారు.

● వీణవంక: మండలంలోని నర్సింగాపూర్ గ్రామానికి చెందిన గట్టు పోచయ్య, గట్టు భాగ్యమ్మలు ఎవరికీ చెప్పకుండా ఇంటి నుంచి వెళ్లిపోయారని వారి చిన్న కూమారుడు కుమార్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు.

- వీణవంక మండలంలో ఓ వివాహిత ఈ నెల 23 తేదీన ఎవరికీ చెప్పకుండా ఇంటి నుంచి వెళ్లి పోయిందని ఆమె బంధువులు ఫిర్యాదు చేసినట్లు ఎస్సై వంశీకృష్ణ తెలిపారు.

-వీణవంక మండలంలోని రెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన హజుమియా అనే యువకుడు అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా తనతో పదవ తరగతి చదివిన చిన్ననాటి స్నేహితులు అతని కుటుంబానికి 20,000 రూపాయల ఆర్థికసాయం అందించారు.

● జమ్మికుంట : తెలంగాణ ప్రెస్ అకాడమీ ఛైర్మన్‌గా నియామకమైన ఐజేయూ జాతీయ అధ్యక్షుడు కె శ్రీనివాస్‌రెడ్డిని హైదరాబాద్‌లో గల బషీర్‌బాగ్ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో మాజీ మార్కెట్ కమిటీ ఛైర్మన్ తుమ్మేటి సమ్మిరెడ్డి సోమవారం మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి అభినందించారు. రాజ్యసభ సభ్యులుగా ఎన్నికైన ఎమ్ అనిల్‌కుమార్ యాదవ్‌ను ఆయన స్వగృహంలో కలిశారు.